



**Universidade de Coimbra**

**Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação**

**Das políticas aos programas de envelhecimento. O caso do Programa IPL 60+**

**Dissertação de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e  
Intervenção Comunitária**

Ana Luísa Pinto Bernardo

2014





**Universidade de Coimbra**

**Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação**

**Das políticas aos programas de envelhecimento. O caso do Programa IPL 60+**

**Dissertação de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e  
Intervenção Comunitária**

**Sob a orientação do Professor Doutor Luís Mota**

Ana Luísa Pinto Bernardo

2014

*Aos meus pais, pelo contínuo e incondicional apoio em todas as minhas escolhas ...*

*Meus alicerces*

*Ao Eduardo, por tudo ...*

*Meu porto seguro*

## AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento do presente estudo foi proporcionado pela disponibilidade e pela generosidade na partilha de experiências e de conhecimento(s). Compreendo, agora, o valor dos *agradecimentos*. É impossível não o fazer, tendo em conta que sem a disponibilidade e sem o apoio de algumas pessoas, que contribuíram para o meu empenhamento e motivação, não teria sido possível desenvolver e concluir este trabalho. Desta forma, não quero deixar despercebido o meu reconhecimento para com as mesmas, expondo aqui a minha profunda e sincera gratidão.

Em primeiro lugar, ao meu orientador, Professor Doutor Luís Mota, pelo incentivo e pelos conhecimentos e competências que partilhou, bem como a disponibilidade, a compreensão e o grau de exigência que sempre me presenteou, e que, através da confiança, me foi motivando a continuar.

A todos os docentes do mestrado pelos ensinamentos, pelo ambiente de partilha e compreensão que nos demonstraram.

A todos os meus colegas de mestrado, pela amizade, pela disponibilidade, pela partilha e troca de experiências.

Às Professoras Doutoradas Luísa Pimentel e Ana Luísa Comprido, docentes do Instituto Politécnico de Leiria, pela recetividade e disponibilidade com que me acolheram.

Ao Instituto Politécnico de Leiria, por permitir o estudo.

Aos seniores que participaram na investigação, que cooperaram sempre com entusiasmo e disponibilidade. Sem eles, este trabalho não faria sentido.

À minha amiga Irene Maia pela compreensão, força e estímulo. Mas principalmente por nunca me ter deixado desistir.

Ao Paulo Valentim e ao Nuno Duarte pelos conhecimentos de informática e pela disponibilidade.

À Ilda, à Célia e à Marisa pela disponibilidade e colaboração.

À minha família, especialmente aos meus pais, pelos conselhos pertinentes e o apoio constante na elaboração deste trabalho.

Ao Eduardo, meu porto de abrigo, por ser tão especial.

A todos, a quem privei a minha companhia.

A todos vós, o meu mais sincero obrigado.

## RESUMO

Nos últimos anos, na grande maioria dos países que constituem a União Europeia, incluindo Portugal, houve um acréscimo na população. Os dados preliminares do último censo português (INE, 2011) mostram a tendência crescente do número de pessoas com mais de 65 anos que ultrapassa o número de jovens. A descida da natalidade e da fecundidade e o aumento da capacidade de sobrevivência das gerações têm conjuntamente, feito progredir de forma acentuada as tendências do envelhecimento.

O paradigma do envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial de Saúde durante a II Assembleia Mundial sobre o envelhecimento em 2002, tem vindo a proporcionar uma crescente reflexão. Daqui resultaram orientações para políticas e programas de envelhecimento ativo que reconhecem a necessidade de incentivar e equilibrar a responsabilidade pessoal, a necessidade de criar ambientes amigáveis e de suporte e a necessidade de desenvolver a solidariedade intergeracional. De acordo com estas orientações, Portugal decidiu assinalar o compromisso político com a implementação de estratégias que envolvessem os governantes, as organizações e a população, designando o ano de 2012 como Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (AEEASG). Essas estratégias tiveram como contributo, melhorar e garantir a igualdade de direitos e de oportunidades das pessoas, independentemente da idade e também de quebrar com os preconceitos em relação ao envelhecimento, à velhice e à aposentação.

Para a realização desta investigação adotámos uma metodologia de natureza qualitativa, tendo-se optado pelo estudo de caso enquanto estratégia de investigação. Esta estratégia metodológica possui características que melhor definem o fenómeno a estudar dentro de um determinado contexto. Assim, pretendemos perceber, através da percepção dos seniores qual o contributo do Programa IPL 60+ no seu envelhecimento ativo. Para isso, utilizámos as técnicas de análise documental e a entrevista semiestruturada para recolha dos dados. De seguida procedemos à análise de conteúdo, na qual estiveram implícitas várias etapas, desde a definição dos objetivos, das categorias, das subcategorias e dos indicadores.

Dos dados obtidos, a partir da análise de conteúdo a que submetemos as informações recolhidas nas entrevistas, concluímos que é importante que os idosos se mantenham ativos, participantes e integrados na sociedade onde vivem. Aferimos ainda

que as pessoas reformadas recentemente mantêm elevados níveis de autonomia e vontade de se manterem integradas socialmente e de completarem a sua formação académica, e o Programa IPL 60+ é eleito como sendo um importante espaço de encontro diário e de reforço dos laços sociais, de trocas com as gerações mais jovens.

Apesar do nosso trabalho ser restrito, não nos permite generalizar os resultados, mas deixamos alguns testemunhos importantes para estudos futuros sobre o contributo do Programa IPL 60+ no envelhecimento ativo.

**Palavras-chave:** envelhecimento ativo, políticas sociais, educação, aprendizagem, aposentação.

## **ABSTRACT**

In recent years, in the vast majority of countries within the European Union, including Portugal, there was an increase in population. Preliminary data from the latest Portuguese census (INE, 2011), shows the increasing trend in the number of people with more than 65 years old that exceeds the number of young people. The decrease of birth rate and fertility and the increased capacity of survival of generations have all together contributed to accentuate the progress of aging trends.

The paradigm of active aging, presented by the World Health Organization during the Second World Assembly on Aging in 2002, has been providing an increasing reflection. This resulted in guidelines for active aging policies and programs that recognize the need to encourage and balance personal responsibility, the need to create friendly and supportive environments and the need to develop intergenerational solidarity. According to these guidelines, Portugal decided to mark its political commitment with the implementation of strategies involving governments, organizations and the population, designating the year 2012 as the European Year for Active Aging and Solidarity between Generations (AEEASG). These strategies contributed to improve and ensure equal rights and opportunities for people, regardless of age and also to break with prejudices against aging, old people and retirement.

For this research we adopted a methodology of qualitative nature, having opted for the case study as research strategy. This methodological strategy has characteristics that best define the phenomenon we want to study, within a given context. Therefore, we want to understand through the perception of senior people, what is the contribution of the IPL 60+ Program in their active aging. For this, we used the techniques of documentary analysis and semi-structured interviews to collect data. Then we proceeded to content analysis, which implied several stages, from defining objectives to categories, subcategories and indicators.

The data obtained from the content analysis taken out of the information gathered from the interviews, we conclude that it is important that seniors remain active, participating and integrated in their own social environment. We also observed that the recently retired people maintain high levels of autonomy and wish to remain socially integrated and complete their education, and that the IPL 60 + Program is elected as an important program of daily meetings reinforcing social ties with younger generations.



Though our work is restricted, it does not allow us to generalize the results, but it gives some important evidence for future studies on the contribution of the IPL 60 + Program in active aging.

**Keywords:** active aging, social policy, education, learning, retiring.

# ÍNDICE

Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	v
Abstract .....	vii
Índice .....	9
Índice de Quadros .....	11
Lista de Siglas e Abreviaturas.....	12
I PARTE – Enquadramento Teórico .....	14
Introdução Geral .....	15
Capítulo I – A Educação e a Aprendizagem ao Longo da Vida .....	19
Introdução .....	19
1 – Educação e Aprendizagem – clarificando conceitos.....	20
2 – A Educação de Adultos .....	22
3 – O Papel da Unesco na Educação de Adultos .....	25
3.1 – Sinopse da Educação Permanente à Aprendizagem ao Longo da Vida .....	27
4 – A Educação de Adultos em Portugal .....	31
Conclusão.....	35
Capítulo II – O Envelhecimento – das políticas aos programas.....	36
Introdução .....	36
1 - Envelhecimento Demográfico da População .....	37
2 – Envelhecimento, velhice e aposentação.....	41
3 – Envelhecimento ativo.....	46
4 – A evolução das orientações políticas segundo a Organização Mundial de Saúde, União Europeia e Portugal .....	50
5 - Programa de Formação Sénior: o Programa IPL 60+ .....	59
5.1 - O Programa de Formação Sénior: IPL 60+ .....	59
5.2 - Estrutura organizativa .....	61
5.3 - Condições de acesso e de frequência.....	62
5.4 - Oferta formativa e sociocultural .....	63
Conclusão.....	66
II PARTE – Investigação Empírica.....	68
Capítulo I – Conceção, planeamento e caracterização da metodologia do estudo .....	69
Introdução .....	69

1 – Contextualização e objetivos do estudo.....	69
2 – Metodologia .....	70
3 – Instrumento de Recolha de Dados: entrevista semiestruturada .....	74
4 – Participantes no Estudo.....	88
Conclusão.....	91
Capítulo II – Apresentação e discussão dos resultados.....	92
Introdução .....	92
1 – Análise de conteúdo.....	92
2 – Análise e Discussão dos dados.....	96
2.1 – Análise de conteúdo das entrevistas realizadas aos seniores, frequentadores do Programa IPL 60+.....	96
2.1.1 – Trajetória de Vida.....	98
2.1.2 – Estilos de vida no envelhecimento .....	102
2.1.3 – Alterações no estilo de vida provocada pela frequência do Programa IPL 60+ .....	106
2.1.4 – Avaliação global do Programa IPL 60+.....	111
3 – Síntese conclusiva dos dados recolhidos .....	115
Conclusão geral .....	118
Fontes e Bibliografia .....	121
Legislação.....	121
Outras Fontes.....	122
Bibliografia.....	123
Webgrafia .....	142
ANEXOS .....	143
Anexo 1 – Carta de pedido de colaboração ao IPL .....	144
Anexo 2 – Termo de Consentimento Informado utilizado no estudo .....	145
Anexo 3 - Guião de Entrevista Semiestruturada.....	146
Anexo 4 – Matriz de análise de conteúdo das entrevistas realizadas com unidade de registo .....	156

## **ÍNDICE DE QUADROS**

**Quadro 1** – Guião da entrevista

**Quadro 2** – Cronograma das entrevistas

**Quadro 3** – Caraterização dos participantes quanto ao género, idade, profissão, estado civil e nº de filhos

**Quadro 4** – Matriz de análise de conteúdo das entrevistas realizadas aos seniores frequentadores do programa IPL 60+

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

AEEASG – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações

ALV – Aprendizagem ao Longo da Vida

ANEFA - Agência Nacional de Educação e Formação de Adultos

ANQ – Agência Nacional para a Qualificação

ANQEP – Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional

CE – Comissão Europeia

CEE – Comunidade Económica Europeia

CEFA – Curso de Educação e Formação de Adultos

CNAO – Conservatório Nacional das Artes e Ofícios

CONFINTEA – Conferência Internacional sobre a Educação de Adultos

DGEA – Direção Geral da Educação de Adultos

DGFV – Direção Geral de Formação Vocacional

DGS – Direção Geral de Saúde

E - Entrevista

EA – Educação de Adultos

ECO/CONF – Organização Educacional e Cultural

EP – Educação Permanente

FMI – Fundo Monetário Internacional

IPL – Instituto Politécnico de Leiria

LBSE – Lei de Bases do Sistema Educativo

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OECE – Organização Europeia para a Cooperação Económica

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

PNAEBA – Plano Nacional de Alfabetização e Educação de Adultos

PNE – Plano Nacional de Emprego

PNS – Plano Nacional de Saúde

PRODEP – Programa de Desenvolvimento Educacional para Portugal

RVCC – Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências

SAPE - Serviço de Apoio ao Estudante

TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação

EU – União Europeia

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

## **I PARTE – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

## INTRODUÇÃO GERAL

Nas últimas quatro décadas a população idosa tem aumentado, particularmente nos países em desenvolvimento. Portugal não foge à regra, onde o envelhecimento populacional tem revelado um crescimento exponencial. Este fenómeno é influenciado não apenas pela redução nos níveis de fecundidade, mas também pelo aumento da longevidade dos seres humanos.

O aumento da população idosa evoluiu de forma progressiva, transformando-se em assunto prioritário de discussão nas áreas da política social e da saúde, nomeadamente de saúde pública. Constitui um desafio elaborar e principalmente implementar políticas públicas que promovam com qualidade e equidade a longevidade da população. Gradualmente verifica-se uma afirmação progressiva dos idosos como grupo populacional específico, que se destacou com a realização do “Ano Internacional dos Idosos” organizado pelas Nações Unidas, constituindo um marco de mudança para muitos países, incluindo Portugal, na problemática social e política que é o envelhecimento (Fonseca, 2006). Contudo, os estereótipos acerca da velhice ainda persistem. Assim, devemos compreender a mudança de paradigma face à velhice e ao envelhecimento, que têm vindo a evoluir para uma nova perspetiva de ganhos de anos de vida com saúde, independência, de participação e de intergeracionalidade (Paúl, 2012).

Desta forma, envelhecer permanecendo ativo surge como um grande repto para as sociedades modernas, tanto individualmente como socialmente. A transição da atividade profissional e a reforma corresponde a percursos cada vez mais longos. A reforma surge como um marco bastante significativo do percurso de vida, podendo marcar um processo de isolamento social e de desvalorização individual, criador de perda do sentido de relação com a sociedade. (Guillemard, 1991).

A visão algo preconceituosa sobre o envelhecimento muitas vezes surge da insuficiente informação a respeito do processo, criando significados e imagens negativas, comprometendo a vivência e a interação entre as pessoas. Esses significados constituem estereótipos que podem ou não levar à exclusão ou valorização dos idosos na comunidade.

Com o propósito de valorizar a última etapa da vida, a Organização Mundial da Saúde definiu, na II Assembleia Mundial sobre o envelhecimento em 2002, um novo conceito, o de envelhecimento ativo. Este conceito foi desenvolvido e publicado no



documento *Envelhecimento Ativo: uma Política de Saúde* (OMS, 2005). Trata-se de um documento orientador que procura proporcionar conhecimento para a discussão e elaboração de políticas, programas e planos de ação que promovam um envelhecimento ativo e saudável.

Neste sentido, a União Europeia resolveu assinalar o ano de 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações (AEEASG), de forma a adotar os princípios do envelhecimento ativo, da aprendizagem ao longo da vida e da solidariedade entre gerações, tentando responsabilizar organizações, governantes e a população civil.

É no contexto de valorização da aprendizagem, que é pertinente refletir sobre a Educação de Adultos, analisando a sua origem e, consequente evolução, à luz de fundamentos teóricos diversificados, e também em torno da Aprendizagem ao Longo da Vida e dos seus pressupostos. Em termos gerais, podemos afirmar que a Aprendizagem ao Longo da Vida nas décadas de sessenta e de setenta apresentava-se sob a designação de Educação ao Longo da Vida, como um conceito humanista.

Como consequência das mudanças sociais surgiram novas formas de estar e ser na sociedade, particularmente ao nível do trabalho, onde as qualificações de cada indivíduo são frequentemente postas em causa pelas novas formas de fazer e/ou pelo aparecimento de novas atividades. Estas modificações consideram a aprendizagem como uma necessidade permanente, para dar resposta às mudanças, e também para prevenir a exclusão social.

De facto, o envelhecimento populacional representa desafios não previstos em várias esferas de ação de organização social, que vai desde o mercado de trabalho às relações familiares, passando pelo espaço público e político. É necessário repensar nesta problemática do envelhecimento procurando criar oportunidades de promoção de envelhecer com qualidade de vida.

Neste sentido, surge o Programa de Formação Sénior, Programa IPL 60+, desenvolvido pelo Instituto Politécnico de Leiria. Tem como missão promover o envelhecimento ativo de pessoas com mais de 50 anos em novos contextos sociais, educativos e culturais envolvendo-os no seu percurso de aprendizagem ao longo da vida, partilhando sempre novos conhecimentos e competências num contexto de convivência intergeracional.

Em conformidade com esta disposição, surge este trabalho de investigação que se insere no âmbito da elaboração da dissertação do segundo ano do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Face ao exposto, procurámos estudar o Programa IPL 60+ com o intuito de perceber de que forma este programa contribui para o envelhecimento ativo dos seniores que o frequentam. O nosso propósito com este estudo consistiu em perceber qual a perceção que os seniores têm sobre o contributo do Programa IPL 60+ no seu envelhecimento ativo, concretamente nos seus estilos de vida saudáveis, procurando conhecer o tipo de motivação pessoal e social que levou os seniores a inscreverem-se no Programa. Para tal foram ouvidas cinco pessoas frequentadoras do Programa.

O nosso trabalho foi dividido em duas partes. Nos dois primeiros capítulos correspondentes à parte teórica, procedemos à revisão da literatura. O primeiro capítulo, designado *Educação e a Aprendizagem ao Longo da Vida* divide-se em quatro pontos. O 1 diz respeito à clarificação dos conceitos de educação e aprendizagem, o 2 ao conceito de educação de adulto e como ele surgiu, o 3 ao papel da UNESCO na educação de adultos apresentando a passagem de educação permanente à aprendizagem ao longo da vida. Por fim, no ponto 4, centramo-nos na educação de adultos em Portugal, nomeadamente sobre a evolução das políticas de educação e formação, bem como suportamo-nos na legislação em vigor que nos permitiu um melhor conhecimento desta temática. No segundo capítulo do nosso enquadramento teórico, denominado *O Envelhecimento – das políticas aos programas*, encontra-se dividido em cinco pontos. Em primeiro lugar analisamos o envelhecimento da população mundial e da sociedade portuguesa, procurando, no segundo, clarificar os conceitos de envelhecimento, velhice e aposentação. Dedicamos o ponto seguinte ao envelhecimento ativo, concretamente aos fatores que podem determinar como se envelhece ativamente, centrando-nos, no 4, na evolução das orientações políticas segundo a Organização Mundial de Saúde, a União Europeia e Portugal. Ao fazermos esta revisão teórica permitiu-nos um melhor entendimento sobre o envelhecimento da população e quais as políticas e programas que lhe estão subjacentes. Por último, incidimos sobre algumas práticas promovidas em Portugal e suportadas pela legislação em vigor, o que nos habilitou para uma compreensão mais clara das políticas e programas sobre envelhecimento, nomeadamente o envelhecimento ativo, em geral, e mais especificamente, da operacionalização do Programa IPL 60+, no Instituto Politécnico de Leiria.

A segunda parte da nossa investigação comporta o estudo empírico, sendo também constituído por dois capítulos. O primeiro foi dedicado à *Conceção, planeamento e caracterização metodológica do estudo*, e encontra-se dividido em quatro pontos. Inicialmente será feita uma contextualização do estudo e serão apresentados os objetivos formulados, à qual se seguirá a caracterização da metodologia adotada e da justificação da sua escolha. Por isso, no ponto seguinte, explicitamos a técnica da entrevista semiestruturada, utilizada por nós na recolha de dados, a identificação dos blocos do guião de entrevista construído e o compromisso assumido por cada participante. Para tal, caracterizamos os participantes da investigação, sobre os quais incidiu o estudo de caso. No segundo capítulo procede-se à *Apresentação e discussão dos resultados* a que chegámos e, encontra-se dividido em 3 pontos: o primeiro, dedicado à análise de conteúdo da informação recolhida, o segundo centrado na análise e discussão dos dados decompondo-a em categorias, subcategorias, indicadores e unidades de registo, e, por último, apresentamos a síntese conclusiva a que chegámos, a partir da análise de conteúdo da informação recolhida.

Por fim tecem-se considerações finais à nossa investigação, fazendo referência às principais limitações com que nos deparámos e lançam-se propostas que possam contribuir para melhorar o envelhecimento ativo dos idosos que participam no Programa IPL 60+.

# **CAPÍTULO I – A EDUCAÇÃO E A APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA**

## **INTRODUÇÃO**

A educação de adultos distingue-se pela sua complexidade, pela variedade de práticas, e até de finalidades. A partir da segunda metade do século XX, a educação vista como um direito, caracteriza os discursos políticos internacionais da área da educação de adultos. Para este facto contribuíram de modo determinante as Conferências sobre educação de adultos promovidas pela UNESCO.

É evidente que o desenvolvimento da educação de adultos, no Mundo, é diverso e tem, obrigatoriamente, de ser visto e compreendido à luz do contexto económico, social e político do país em questão. As condições de desenvolvimento económico e a estabilidade política influenciam fortemente os investimentos que os Estados fazem, ou não, na educação.

Torna-se necessário refletir em diversos domínios da sociedade contemporânea de que forma a educação é um desafio para o século XXI, de modo a abranger pessoas, desde a infância até à velhice, para que possam adquirir um conhecimento do mundo, de outras pessoas e de si próprias.

Assim, neste primeiro capítulo dedicado à educação e aprendizagem ao longo da vida, consideramos importante clarificar os conceitos de educação e de aprendizagem, conceitos de base para a prática educativa e formativa. Por outro lado, resolvemos fazer uma breve análise sobre a génese da educação de adultos. E, por último, propomo-nos expor o papel da UNESCO, em algumas linhas orientadoras para a educação de adultos e uma breve referência as algumas práticas desenvolvidas e implementadas em Portugal subjacente à Educação de Adultos.

## 1 – EDUCAÇÃO E APRENDIZAGEM – CLARIFICANDO CONCEITOS

Ao falarmos de educação, intuitivamente, todos vinculamos este conceito à aquisição de conhecimentos concretos. Porém, a educação é um conceito mais complexo. Também é um bem público pois origina importantes benefícios não só para quem a recebe, mas também para toda a sociedade.

Se nos referimos etimologicamente à educação, a palavra educar vem do latim *educare*, que significa cuidar, criar, alimentar ou nutrir, com base numa assimilação interior, que significa desenvolver de dentro para fora as potencialidades do indivíduo, ou seja, fazer sair. Por outro lado, educação, ao mesmo tempo, significa o ato ou processo de educar ou educar-se e o conhecimento e desenvolvimento resultantes desse ato ou processo.

Desde já sabemos que se torna difícil definir o conceito de educação nomeadamente pela polissemia que o próprio conceito adquiriu (Amado, 2009). Além disso, a educação é sempre uma mudança para melhor, pois “educar-se é tornar-se humano, ou melhor, é tornar-se mais humano” (Simões, 2007, p. 34). Para que possamos saber o que é educar, torna-se fundamental compreender um outro conceito que é o de *ser humano*, uma vez que é este o sujeito da educação, quem será educado (Amado, 2009).

Este conceito de educação traduz uma visão humanista que assenta na concepção do ser humano livre, moral e autónomo, afastando-se da escola convencional centrada nos saberes e no conhecimento. Para Simões “ensinar não é educar; ensinar mais ou melhor não é sinónimo de educar mais ou melhor” (1989, p. 7). Assim torna-se presente a ideia “de educação como uma caminhada de aperfeiçoamento que os membros de uma comunidade humana realizam com a ajuda e o apoio de outros membros” (Amado, 2009, p. 55).

Embora estejam relacionados, o conceito de educação e o de aprendizagem não são sinónimos. A educação traduz-se numa mudança do homem para melhor, enquanto a aprendizagem é “uma mudança relativamente permanente no comportamento” (Simões, 1989, p. 5).

Mas vejamos, etimologicamente a palavra aprender vem do latim *apprehendere*, que significa agarrar, apoderar-se. É um ato de adquirir conhecimento através do estudo ou adquirir habilidades práticas através do treino e de vivências. Pode explicar-se como sendo uma alteração mais ou menos permanente no comportamento, proveniente das

experiências e aplica-se tanto ao homem como ao animal, não excluindo a complexidade e especificidade que é própria dos humanos (Simões, 1989).

O homem nasce com aptidões para a aprendizagem. Porém, o aprender só se processa através da interação com o meio e ao longo de toda a vida. A aprendizagem surge como uma construção individual resultante de um processo experiencial interior à pessoa e que se traduz numa alteração de comportamento algo estável (Tavares e Alarcão, 1999). A ação de aprender não é rápida nem efémera, mas realiza-se num tempo mais ou menos longo. A aprendizagem como um processo de construção interna leva o sujeito a tornar-se cada vez mais apto, mais capaz e mais humano (Tavares e Alarcão, 1999).

A importância que se tem dado à educação no desenvolvimento dos povos tem evoluído ao longo dos tempos acompanhando a evolução do processo de globalização. É sabido que a educação ocupou e ainda ocupa um lugar privilegiado no debate das estratégias para a melhoria das sociedades.

Como educar é conduzir, guiar para um fim, ao falarmos de educação é, antes de mais, evocar uma instituição social, um sistema. A educação, enquanto instituição, possui as suas estruturas e as suas regras de funcionamento. O acesso ao ensino escolar formal faz parte do processo de educação dos indivíduos e é um direito fundamental do ser humano que deve ser garantido pelo Estado.

Na sociedade atual deve ser dado um novo sentido ao conceito de educação. Esta nova orientação é da autoria da Comissão Europeia (2013). Para dar resposta ao desenvolvimento empresarial e de formação profissional, bem como responder aos desafios colocados pela economia mundial, a Comissão Europeia (2013) apela para um investimento na educação e na formação, de forma a criar crescimento e emprego.

## **2 – A EDUCAÇÃO DE ADULTOS**

A Educação de Adultos (EA) está “a florescer” (Finger e Asún, 2003, p.13), e atualmente como a conhecemos, é “um fenómeno recente” (Canário, 2008, p.11). É caracterizada pela sua complexidade e diversidade de práticas. Como refere Simões (1979), a Educação de Adultos “tem um longo passado e uma curta história”.

Na Modernidade, destaca Le Goff, (1996, citado por Canário, 2008, p. 11) a EA “emerge na continuidade dos ideais e da filosofia das Luzes”. Como assinala Rui Canário (2008) foi em plena Revolução Francesa que Condorcet apresentou uma declaração na Assembleia Nacional Francesa contribuindo para esboçar, os primeiros sinais da educação permanente (EP), sustentando que: a instrução deveria “estar presente em todas as idades” (p.11) e considerando que era sempre “útil aprender”. De facto, aprender ao longo da vida, aprender com os outros, aprender consigo próprio são realidades patentes no Programa que Condorcet apresentou à Assembleia Nacional Francesa. A EP encontra aqui, certamente, o seu fundamento (Cabrito, 2008). Na mesma época, foi criado o Conservatório Nacional das Artes e Ofícios (CNAO), em 1794, uma instituição que permanece ainda hoje como centro de referência no plano francês e internacional, na área de EA. Esta instituição permitia o acesso de pessoas integradas na vida profissional a diversas modalidades de ensino nas áreas das artes e dos ofícios.

A EA surgiu associada, muito particularmente a partir do século XIX, a dois fenómenos sociais relevantes, “a emergência de movimentos sociais de massas, nomeadamente o movimento operário e, por outro, o desenvolvimento e consolidação dos sistemas escolares nacionais que conduziu, segundo uma lógica de extensão ao mundo dos adultos, à criação de modalidades de ensino de segunda oportunidade” (Canário, 2008, p. 12).

Concomitante com o processo de industrialização geram-se movimentos, em diferentes países europeus, a favor de programas de natureza cultural, social e política, para a emergente classe trabalhadora industrial, facultando-lhe o acesso à cultura e ao conhecimento, dotando-a da capacidade de defender os seus interesses. Este sentido de emancipação social e cultural integrava o movimento de “educação popular” (Kallen, 1996).

No século XIX apareceram os primeiros movimentos organizados, que pugnaram pela EA em ambientes não escolares. Deste modo surge uma educação pós-escolar ou

em substituição da escola para quem, por alguma razão, não a tinha podido frequentar (Jarvis in Alcoforado, 2008, p. 25). Assim, até à segunda metade do século XX, a EA pretendeu essencialmente dar resposta à falta de conhecimentos que os adultos tinham, quer fossem de natureza cultural, religiosa, técnica, profissional, política, ou de exercício de cidadania (Alcoforado, 2008).

A educação de adultos emergiu, assim, num contexto sociocultural marcado pelas ideias do Iluminismo e pela revolução industrial. Contudo, as práticas da EA despontam com os primeiros efeitos negativos do desenvolvimento industrial do início do século XX, nomeadamente, os problemas sociais, a proletarização e o crescimento dos centros urbanos (Finger e Assún, 2003). Práticas essas que conheceram novo folgo após a segunda guerra mundial, num contexto de reconstrução europeia e de crescimento económico, extravasando categorias socioprofissionais e socioculturais específicas tendo passado a ser “proposta ou mesmo imposta a todos” (Avanzini, 1996, citado por Canário, 2008).

Nesta perspetiva, Finger e Assún (2003) apontam o *nascimento* da EA, na Europa, norteada por duas ideias principais, a *emancipação* e a *compensação*. Relativamente à primeira, a EA surgiu como fruto das lutas de diversos grupos e classes sociais que desejavam a emancipação na esperança de uma sociedade mais justa, livre e democrática. No que se refere à compensação, as práticas de EA, como por exemplo, a alfabetização, a formação de trabalhadores e a educação de base para adultos, continham uma componente compensatória, proporcionando uma educação a adultos não escolarizados, constituindo uma educação de segunda oportunidade.

Durante a década de sessenta houve muitos debates e reflexões sobre o futuro da educação de adultos e sobre a melhor maneira de satisfazer o rápido crescimento das necessidades (Kallen, 1996). Ainda no entender de Kallen, “foram criadas condições que permitiram atribuir à educação de adultos um lugar bem definido no estabelecimento de uma política geral de educação, cultural e socioeconómica” (p. 18).

As organizações internacionais de natureza intergovernamental, como a Organização para a Cooperação Económica (OECE), a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) e o Fundo Monetário Internacional (FMI) foram confrontadas com o desafio de dar melhor coesão aos seus programas e principalmente de delinear uma nova relação entre a educação e a formação de adultos. Fenómeno associado a uma estratégia de desenvolvimento social, extensível a todos e



não cingido a determinadas categorias socioprofissionais ou socioculturais. O resultado desta explosão da EA traduziu-se num processo crescente de escolarização da sociedade que, segundo Cabrito (2008), provinha do aumento sucessivo e rápido do número de indivíduos envolvidos em condições de instrução e ensino.

De facto, de forma crescente ao longo da segunda metade do século passado, a escola apresentou-se como solução para os indivíduos adultos que não tinham ou frequentado a escola ou abandonaram o sistema educativo antes de concluídos os estudos e, simultaneamente, apresentou-se como uma agência ao serviço do desenvolvimento da economia. (Cabrito, 2008).

A educação e a formação assumiram, e assumem, um papel preponderante em habilitar os cidadãos para os novos desafios que se lhes colocam, preparando-os para uma vida pessoal mais plena, uma intervenção mais ativa em sociedade e uma melhor adaptação ao mercado de trabalho. Desde a Primeira Conferência Internacional sobre a EA (CONFINTEA), em 1949, que todos os Estados-Membros da UNESCO têm trabalhado para assegurar que os adultos tenham o direito, fundamental, à educação.

Em concordância com a recomendação de Nairóbi para o desenvolvimento da Educação de Adultos, aprovada pela conferência geral da UNESCO, esta engloba todo e qualquer processo educativo organizado, independentemente do seu conteúdo, dos métodos de educação utilizados, quer se trate ou não de educação formal. Por outro lado, os seus objetivos são o de prolongar ou substituir a educação inicial, dirigida a pessoas adultas, com o propósito de desenvolverem as suas capacidades, de enriquecerem os seus conhecimentos, de melhorarem as suas qualificações técnicas ou profissionais e de reorientarem as suas carreiras. Deste processo expectam-se mudanças de atitude ou comportamento, numa perspetiva que deverá prever o completo desenvolvimento pessoal e a participação dos indivíduos no equilíbrio social, económico, político e cultural da sociedade a que pertencem (UNESCO, 1976).

### 3 – O PAPEL DA UNESCO NA EDUCAÇÃO DE ADULTOS

Toda a conjuntura económica, política e social que surgiu com o pós-guerra, na segunda metade do século XX, com a reconstrução da Europa e a reorganização das economias nacionais e internacionais, provocou uma crescente preocupação com a educação. Veio reforçar o desenvolvimento contínuo da educação e das reformas no sistema educativo, uma vez que era necessário reconstruir a sociedade mundial. Foi neste contexto que surgiram iniciativas de organizações internacionais que contribuíram para a definição de novos objetivos e o aparecimento de novas práticas para a EA.

Em novembro de 1945, foi convocada em Londres, uma Conferência das Nações Unidas com o objetivo de constituir uma Organização Educacional e Cultural (ECO/CONF). No final da conferência era criada a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO).

A constituição da UNESCO teve como principal finalidade contribuir para a paz, desenvolvimento humano e segurança no Mundo, promovendo a colaboração entre nações através da educação, ciência e cultura, reconhecendo e conservando a diversidade, promovendo a autonomia e a participação na sociedade do conhecimento. Esta missão não poderia ser cumprida sem que se colocasse como pressuposto orientador da política dos estados membros que integram a Organização, o acesso de todos ao conhecimento disponível.

No âmbito da EA a UNESCO tem promovido as conferências internacionais que têm um papel relevante na compreensão e evolução das políticas públicas educativas. Estas conferências têm vindo a constituir uma referência importante no desenvolvimento do discurso político educativo uma vez que procuram influenciar e estabelecer consensos nas políticas educativas dos estados membros. Neste sentido, considera-se que têm produzido documentos fundamentais para a reflexão acerca das problemáticas que se levantam na área da EA.

Realizaram-se seis Conferências Internacionais (CONFINTEA). A primeira teve lugar em Elsinore, Dinamarca, 1949. Esta Conferência permitiu que os governos e as estruturas não-governamentais olhassem de outro modo para a educação, de modo a discutir a sua promoção e massificação (UNESCO, 1978). A segunda ocorreu em Montreal, de 21 a 31 de agosto de 1960. Esta Conferência, com o subtítulo *O papel da Educação de Adultos num mundo em transformação*, deu ênfase aos avanços científicos e tecnológicos registados. Face a estes acontecimentos, a Conferência admitiu que a

educação, era um meio e um instrumento à construção da paz e da compreensão do mundo, bem como um componente importante para o desenvolvimento socioeconómico (UNESCO, 1978).

A terceira Conferência realizou-se em Tóquio, de 5 de julho a 7 de agosto de 1972, subordinada ao tema *A educação do adulto num contexto de educação permanente*. A ideia central desta Conferência foi o entendimento da educação como um processo permanente (UNESCO, 1978, citado por Alcoforado, 2008). Pela primeira vez aparece delineado o conceito de Educação Permanente<sup>1</sup> (EP) como estratégia de desenvolvimento integral.

Desde a primeira Conferência Internacional protagonizada pela UNESCO sobre a EA que os Estados-membros têm trabalhado para garantir que todos os adultos exerçam o direito fundamental à educação. Em 1976, em Nairobi, surge a “Recomendação sobre o Desenvolvimento da Educação de Adultos”, organizada pela UNESCO que estabeleceu o compromisso com os governos de promover a EA como parte integrante do sistema educacional, numa perspetiva da aprendizagem ao longo da vida. Como principais finalidades destacam-se “a ocupação dos tempos livres, a promoção da capacidade de comunicar, a realização pessoal e o desenvolvimento da capacidade de aprender a aprender” (Alcoforado, 2008, p. 43).

Foi em Paris, de 19 a 29 de março de 1985, que teve lugar a quarta Conferência da UNESCO sobre EA e onde Portugal participou pela primeira vez. Nesta Conferência foram retomadas algumas questões que haviam surgido em Conferências anteriores, nomeadamente a opção pelo alargamento dos públicos a envolver na EA (mulheres e idosos). Neste sentido reafirmou-se a necessidade de assegurar a igualdade de oportunidades no acesso à educação e ao desenvolvimento pessoal dos cidadãos podendo estes assumirem um papel ativo. Afirma-se, ainda, o reconhecimento de que o direito a aprender constitui um desafio para a humanidade. (UNESCO, 1986).

Hamburgo, em julho de 1997, acolheu a quinta Conferência Internacional. Assente no tema *A educação das pessoas adultas, uma chave para o século XXI*, tentou destacar a importância da vida educativa na idade adulta e incentivar os compromissos, a nível mundial, a favor dos direitos dos adultos à aprendizagem ao longo da vida. É aqui que surge o conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV) pressupondo uma

---

<sup>1</sup> A expressão de Educação Permanente, em francês é traduzida por *Éducation Permanente* (conceito que melhor se adapta aos propósitos da UNESCO, enquanto que para a terminologia inglesa é traduzida por *Lifelong Education*).

interligação entre os sistemas de educação formal e não formal. Um dos objetivos da Conferência foi permitir que as pessoas e as comunidades assumissem o controlo do seu destino por forma a enfrentarem os desafios do futuro (UNESCO, 1998).

A sexta Conferência Internacional realizou-se entre 19 e 22 de maio de 2009, em Belém do Pará, no Brasil, com o subtítulo *Vivendo e aprendendo para um futuro viável: o poder da aprendizagem e da educação de adultos*. Esta Conferência, destacou que a educação e a aprendizagem ao longo da vida são fundamentais para resolver as questões globais e os desafios educacionais (UNESCO, 2009). É “uma filosofia, um marco conceitual e um princípio organizador de todas as formas de educação, baseada em valores inclusivos, emancipatórios, humanistas e democráticos, sendo abrangente e parte integrante da visão de uma sociedade do conhecimento” (Confintea VI, 2010). Salientava ainda, a criação de agendas internacionais com a finalidade de consolidar o compromisso de fazer com que a educação de adultos passe da retórica à ação.

A UNESCO tem fomentado a divulgação quer de recursos quer de conhecimentos sobre a EA e promovido a assunção, pelos países que participam nas conferências, o compromisso com uma política pública integrando a educação de adultos nos seus sistemas educativos e assegurando a sua coordenação através de uma agência ou instituto nacional. (Alcoforado, 2008).

### **3.1 – SINOPSE DA EDUCAÇÃO PERMANENTE À APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA**

No início da década de setenta, a situação mundial, pautava-se pelo descontentamento face aos modelos educativos vigentes, pelo progresso científico e tecnológico célere e pela tendência para a globalização. É neste contexto que a UNESCO publica o Relatório Faure (1972), intitulado *Aprender a Ser*, que esteve na génese de uma nova forma de encarar a educação e que teve por base o desenvolvimento do indivíduo nos contextos de aprendizagem formais e não formais.

Neste relatório, o conceito de Educação Permanente (EP) é apontada como sendo um conceito humanista uma vez que retira à escola a exclusividade da educação e defende que todos os momentos e todos os espaços devem ser educativos. Na década de setenta, Legrand considerou que a educação não podia ser vista, como algo exterior, que

se acrescenta à vida, como algo que se adquire, mas sim, como algo que pertence ao domínio do ser (Alcoforado, 2008). Para Finger e Assún (2003, p.31-32) “a educação permanente é um meio para a humanização do desenvolvimento” e para que “tal desenvolvimento tenha ‘utilidade’ tem de ser humanizado e essa humanização processa-se através da educação e da aprendizagem”.

A educação permanente aparece como um processo contínuo tendo como principal referência o indivíduo como sujeito da formação surgindo assim, de forma crítica relativamente aos sistemas tradicionais de educação. Contudo, após uma época de expansão económica, a crise do petróleo em 1973 veio trazer grandes alterações, nomeadamente no aumento do desemprego. A educação permanente parecia não conseguir dar respostas imediatas, ao novo contexto económico imposto pelas necessidades do mundo empresarial.

Nesta sequência de acontecimentos, desenvolveu-se um contexto favorável ao desenvolvimento da “Aprendizagem ao Longo da Vida”, que surgiu na continuidade do conceito de Educação Permanente (CE, 2010). A passagem de EP para a ALV, significou passar de um conceito de carácter humanista para um conceito mais centrado nas necessidades do mercado de trabalho. De um projeto que inicialmente era humanista, global, integrado e formado para o desenvolvimento pessoal e público, passa-se para uma “proposta dominada pela dimensão económica e profissional, fragmentada, individualizada, orientada pela competição, onde a acumulação de saberes e capacidades (conseguir a vantagem competitiva do ter) é soberana, nos discursos estruturais das políticas dominantes” (Alcoforado, 2008, p.74).

Procurando atualizar os princípios e ideias da educação permanente, à luz das recentes evoluções sociais e políticas, a UNESCO inicia uma reflexão sobre o estado atual da educação. Publica no final da década de 90, um segundo Relatório, produzido pela Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI, coordenada por Jacques Delors e foi intitulado “Educação: um Tesouro a Descobrir”, defendendo que o conceito de educação ao longo da vida é a chave para as sociedades do século XXI. (Delors, 1996).

De acordo com o Relatório Delors (1996), a educação deve ser organizada com base em quatro princípios, também chamados de pilares da educação ou pilares do conhecimento. São eles: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser. Estes quatro pilares devem ser combinados de forma a permitir que cada indivíduo aceda a um conhecimento dinâmico do mundo, dos outros e dele próprio. Por

outro lado, o relatório também recomenda que se deve repensar e articular as diferentes sequências do processo educativo, melhorar a distribuição de bens e serviços e rentabilizar as novas tecnologias de informação e de comunicação.

Fala-se de "educação ao longo da vida", mas por outro lado também se aplica o termo "aprendizagem ao longo da vida". O Relatório Delors em 1996 assinalou a mudança do uso do termo “educação ao longo da vida”, no Relatório Faure, para a “aprendizagem ao longo da vida”, que é atualmente mais usado (UNESCO, 2010). A OCDE considera o conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV) como sendo uma estratégia para o século XXI, num entendimento múltiplo que passa pela aposta no desenvolvimento pessoal, no reforço dos valores democráticos, no estímulo à vida em comunidade, na procura da coesão social, na promoção da inovação, da produtividade e do crescimento económico (cf. OCDE, 1996, p. 15).

É no contexto de valorização da aprendizagem, que é pertinente refletir sobre a ALV. Se concebermos a educação como um processo inerente ao ser humano, desde que nasce até que morre, torna-se claro que a ALV sempre existiu. A aprendizagem centraliza um significado mais “comportamental e individual, podendo relevar não apenas de ações de educação formal ou não formal, mas também de situações experienciais sem carácter estruturado e intencional, como de facto resulta inevitavelmente da experiência social e do curso de vida de cada indivíduo” (Lima, 2007, p. 16). Mas, por outro lado, a aprendizagem que “acontece na escola e durante a vida profissional deve ser uma extensão da aprendizagem que se dá na infância ou na terceira idade. As pessoas devem ter meios para continuar a aprender, interagindo com o mundo e recebendo ajuda dos agentes de aprendizagem.” (Sitoe, 2006, p 288).

Tanto o relatório coordenado por Edgar Faure como aquele que tem a chancela de Jacques Delors foram fundamentais para promoverem a ALV (UNESCO, 2010). Por outro lado, estes relatórios defendem o interesse de uma cultura de aprendizagem que contemple a educação formal, a não formal e a informal. Assim, vale a pena, ainda que sinteticamente, esclarecer o seu sentido. A educação formal desenvolve-se em instituições de ensino e formação e conduz à aquisição de diplomas e de qualificações. Esta educação é intencional, com atividades planificadas e orientadas para esse fim. A educação não formal ocorre no exterior dos sistemas formais, como no trabalho, na comunidade, nas associações, etc. e não conduz necessariamente à certificação. No entanto, ocorre num contexto estruturado e com atividades planificadas e é intencional. Por fim, a educação informal resulta das situações de vida e, frequentemente, não é

reconhecida (individual e socialmente). Não é intencional e ocorre em situações não estruturadas. Ambos os relatórios “alegam ainda que a aprendizagem não ocorre apenas ao longo da vida, mas em todas as esferas da vida de um adulto, seja em casa, no trabalho ou na comunidade” (UNESCO, 2010, p.22).

O *Memorando sobre a educação e a formação ao longo da vida*, elaborado pela Comissão Europeia e ratificado em Lisboa (2000), veio fortalecer a conceção sobre a ALV e definiu-a como “toda e qualquer atividade de aprendizagem, com um objetivo, empreendida numa base contínua e visando melhorar conhecimentos, aptidões e competências” (p.3) e os seus objetivos primordiais são promover a cidadania e fomentar a empregabilidade. Estes objetivos estão dependentes “da existência de competências e conhecimentos adequados e atualizados indispensáveis à participação na vida económica e social”, (Memorando sobre ALV, cit. in Pires, 2005, p. 81).

O *Memorando* também considera que a educação ao longo da vida engloba todas as atividades significativas de aprendizagem: os processos formais, mas também os não formais e os informais, enfatizando a complementaridade dos mesmos. Este documento enriquece o conceito de ALV com a expressão num “contínuo ininterrupto” (*lifelong*), considerando uma dimensão temporal da aprendizagem e, por outro lado, em todos os domínios da vida (*lifewide*), enfatizando a complementaridade entre os diversos tipos de aprendizagem; formal, não formal e informal (Pires, 2005), não sendo a ALV apenas considerada como um processo contínuo de aprendizagem. Além disso, veio atenuar a divisão entre a educação e formação ao estabelecer a interdependência entre os dois sistemas e ao reconhecer o papel dos contextos não formais e informais na aprendizagem dos adultos.

A educação assume-se como imprescindível na construção de uma sociedade pois é através dela que se transmite a herança cultural, que nos define e que nos possibilita viver em sociedade. Sociedade essa que está em constante mutação exigindo que todos os cidadãos se adaptem. Torna-se, por isso mesmo, tarefa árdua definir, de certa forma e de modo único, o que é a ALV, uma vez que “a aprendizagem ao longo da vida é ainda objeto de diversas definições consoante contextos nacionais e para variados fins” (CE, 2000, p.10). É contudo evidente que se reconhece à educação o contributo para a competitividade económica e para a empregabilidade sendo percebida como meio de combate à exclusão social (CE, 2000).

Podemos afirmar que a ALV apela ao sentido da responsabilidade do indivíduo quanto ao desenvolvimento do seu percurso de formação, de forma a conseguir atualizar

e ampliar os conhecimentos e competências durante a sua vida profissional, e ao mesmo tempo, adquirir mais e melhores qualificações.

#### **4 – A EDUCAÇÃO DE ADULTOS EM PORTUGAL**

A Educação de Adultos (EA) foi durante bastante tempo, uma área pouco valorizada e esquecida da Educação. Em Portugal existiram iniciativas e manifestações de interesse governamental mas sempre de forma algo intermitente.

Em concordância com a perspectiva de Melo, Lima e Almeida (2002) consideramos que uma das grandes dificuldades da EA está na definição do seu campo. Essa dificuldade será maior quando se pretende articular a atividade educativa com as ações e as preocupações dos cidadãos.

Devido à sua grande amplitude, de um modo geral, a EA é mal compreendida nas políticas educacionais, uma vez que nela se incluem diversas entidades formadoras assim como várias atividades. Para Lima (2003), “a educação de adultos corresponde hoje ao setor mais crítico no âmbito de um sistema e de uma política pública de educação ao longo da vida” (p. 138).

As preocupações políticas com a melhoria da instrução dos portugueses remontam ao segundo quartel do século XIX. É assim que Portugal foi um dos países pioneiros a lançar a lei da escolaridade obrigatória em 1835. Mas, em face das taxas de escolarização e alfabetização, Portugal ainda se encontra numa situação de atraso em comparação com os restantes países da Europa. Segundo dados estatísticos, as taxas de alfabetização no nosso país, no século XXI, serão semelhantes às dos países do norte e centro da Europa, no século XX (Alcoforado, 2008). Este atraso deve-se às dificuldades experimentadas ao “estruturar e estabilizar as políticas necessárias a uma oferta educativa para pessoas adultas, capaz de envolver todos os cidadãos” (Alcoforado, 2008, p. 208).

De um modo geral, podemos afirmar que em Portugal, a EA não constitui um projeto educativo e político de forma a promover debates públicos, conferindo-lhe sentido e unidade conceptual. Para alguns autores, “em Portugal, a Educação de Adultos nunca chegou a constituir-se como objeto de uma política educativa pública, global e



coerente, minimamente sistemática, e sobretudo reconhecida enquanto política social de um Estado - providência” (Melo, Lima e Almeida, 2002, p. 109).

Mas vejamos algumas orientações políticas para a EA em Portugal que consideramos mais marcantes para o nosso estudo. Todas as iniciativas apresentadas em torno da EA, em Portugal, na década de 70, foram insuficientes e pouco organizadas e sistemáticas. Contudo, destacamos a reforma Veiga Simão que, com a criação da Direção Geral de Educação Permanente (DGEP), como consta no Decreto - Lei nº 408 de 27 de Setembro de 1971, procuraria acordar alguma especificidade ao tema da EA e “de assumir de que se tornava necessário utilizar programas e métodos pedagógicos distintos dos que eram destinados às crianças” (Silva e Rothes, 1998, p. 19). A criação da DGEP revelou ser “bastante dinâmica, inovadora e inédita para um órgão de estado, facto é que este setor da Educação de Adultos não foi alvo de preocupação e empenhamento político” (Velo, 2011, p. 150).

Apesar da tentativa de investimento na educação através da criação da DGEP, podemos afirmar que muito pouco aconteceu em relação às políticas públicas de EA até 1974. Com o 25 de Abril de 1974, o quadro político português sofreu transformações que foram se refletir nas políticas educativas, nomeadamente na EA. É criado o Plano Nacional de Alfabetização e Educação de Bases de Adultos (PNAEBA), tal como consta na Lei 3/79 de 10 de janeiro de 1979, com o objetivo de combater e diminuir a taxa de analfabetismo e, por outro lado, promover e alargar o acesso à escolaridade obrigatória a todos os adultos.

Contudo, para viabilizar a execução do PNAEBA, foi criada pelo Decreto - Lei nº 534/76 de 31 de dezembro de 1976, em substituição da anterior DGEP, a Direção Geral da Educação de Adultos (DGEA), com a competência de coordenar e executar os programas nacionais de alfabetização previstos no âmbito do PNAEBA, bem como de fornecer apoio pedagógico e técnico às entidades públicas ou privadas. Em 1985, o PNAEBA foi abandonado e teve pouco impacto social. E assim, em meados da década de oitenta, a EA continuava a ter um estatuto de exclusão face ao sistema educativa e às políticas educativas.

Entre nós a década entre 1985 e 1995 ficou assinalada pela adesão à Comunidade Económica Europeia (CEE) e, do ponto de vista da educação, pela aprovação da Lei da Bases do Sistema Educativo (LBSE), como podemos ver na Lei nº 46/86 de 14 de outubro alterada pelas Leis nº 115/97 de 19 de setembro, 49/2005 de 30 de agosto e 85/2009 de 27 de agosto, e pela iniciativa governamental de reformar o sistema

educativo (Veloso, 2011). Com a aprovação dos Quadros Comunitários de Apoio, cuja finalidade era o desenvolvimento integrado dos países menos desenvolvidos dentro da Comunidade, foi possível aprovar o Programa de Desenvolvimento Educativo para Portugal (PRODEP), que se tornou um instrumento essencial para concretizar a reforma prevista na LBSE de 1986 (Alcoforado, 2008).

No âmbito do PRODEP, foi aprovado o Subprograma de Educação de Adultos com o intuito da obtenção da escolaridade obrigatória, articulada com uma formação profissional, cujos destinatários eram “uma população jovem, tendo sido fixado nos 45 anos o limite máximo para participar” (Veloso, 2011, p. 157). Desta forma assiste-se a uma grande expansão da formação profissional com o objetivo de dar resposta às céleres mudanças tecnológicas. Por outro lado, “continuava a ser privilegiada como destinatária, no âmbito da Educação de Adultos, a população jovem em detrimento da adulta e, principalmente, continuava a ser excluída a população que estava próxima, ou já mesmo, da situação de reforma” (Veloso, 2011, p.157).

Verificamos que entre as década de oitenta e noventa não ocorreram alterações significativas nas orientações políticas para beneficiar a EA em Portugal, sendo a educação traduzida por uma “oferta a um ensino recorrente pouco atrativo e de eficácia mais do que duvidosa” (Alcoforado, 2008, p. 233) e, por outro lado, uma aposta na qualificação da mão-de-obra que passa pela formação profissional, concretamente no “aproveitamento dos fundos comunitários para valorizar e aumentar a produtividade dos trabalhadores” (Alcoforado, 2008, p.233).

Com mudanças no governo, em 1996, a educação de adultos passa a fazer parte dos seus objetivos de intervenção. Segundo o Decreto - Lei nº 387/99 de 28 de setembro, é criado pela primeira vez em Portugal, um instituto público designado por Agência Nacional de Educação e Formação de Adultos (ANEFA), com “autonomia científica, técnica e administrativa e com responsabilidades na área da educação e formação de adultos” (Lima *et al*, 1988, cit. por Veloso, 2011, p.163). Apesar da sua curta existência, das realizações empreendidas pela ANEFA salienta-se a implementação de um Sistema Nacional de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) e a criação dos Cursos de Educação e Formação de Adultos (CEFA).

Em 2002, a ANEFA viria a ser extinta tendo sido transferidas as suas funções para a Direção Geral de Formação Vocacional (DGFV), suportada pelo Decreto - Lei nº 208/2002 de 17 de outubro. Contudo, a DGFV pareceu traduzir uma maior preocupação

para a formação dirigida para a qualificação (Veloso, 2011), introduzindo a oferta educativa de educação e formação para públicos jovens, como é referido no artigo 16, nº 2 do Decreto - Lei nº 208/2002 de 17 de outubro.

Em 2005, com a entrada em funções de novo executivo, a DGFV foi extinta e em seu lugar seria criada pelo Decreto - Lei nº 213/2006 de 27 de outubro, a Agência Nacional para a Qualificação (ANQ) que tinha “por missão coordenar a execução das políticas de educação e de formação profissional de jovens e adultos e assegurar o desenvolvimento e a gestão do sistema de reconhecimento, validação e certificação de competências”, como consta no artigo nº 17, nº1 do Decreto - Lei nº 213/2006 de 27 de outubro. A Agência tinha uma tutela partilhada pelos Ministérios da Educação e do Emprego e da Solidariedade Social. A focalização na qualificação ameaçava excluir alguns grupos de adultos, uma vez que não faziam parte da população ativa, ou mesmo fazendo parte, também o eram devido à idade avançada (Veloso, 2011). Para tal devem ser seguidas as recomendações da Estratégia Nacional de Envelhecimento Ativo: “privilegiar o acesso dos trabalhadores mais velhos e com menos qualificações aos sistemas de Educação e Formação ao Longo da Vida, nomeadamente ao Sistema de Reconhecimento Validação e Certificação de Competências (RVCC) e a cursos de educação e formação de adultos (EFA)” (p.22).

Acompanhando as alterações das condições globais de existência da formação social portuguesa, foi criado pelo Decreto - Lei nº36/2012 de 15 de fevereiro, um Instituto Público, a Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional (ANQEP) que sustenta as mesmas competências da ANQ.

As iniciativas públicas ficam aquém do que se esperava, devido à sua produção inovadora mas execução e adequação limitadas (Alcoforado, 2008).

## CONCLUSÃO

Ao longo deste capítulo fez-se uma reflexão em torno do conceito de educação e de aprendizagem e de como estes conceitos foram evoluindo de acordo com alguns contextos. Não podemos esquecer que foi ao longo de décadas que se fizeram conquistas relativamente à evolução das oportunidades de educação/formação. Por isso, tornou-se pertinente mencionar que todas essas conquistas resultaram na e da produção legislativa sobre a educação e formação de adultos e na alteração dos modelos educativos processos para os quais, no contexto internacional, a UNESCO teve um papel fundamental.

Iniciativas periódicas, as conferências promovidas pela UNESCO, têm contribuído para colocar na agenda política e científica a problemática da educação e formação de adultos, visando a melhoria das condições de vidas. Pela análise das recomendações resultantes das conferências, reconhece-se a existência de invariantes, temáticas que passam pela referência à alfabetização, cursos de formação profissional, programas de capacitação para a vida e aprender a usar as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) (UNESCO, 2010).

Pensamos que um dos desafios que se colocam atualmente à Educação é, precisamente, o de entender de forma abrangente, ou seja, como uma responsabilidade partilhada por todos e como um processo que é protagonizado por crianças e jovens mas também por adultos e idosos, para alcançar o desenvolvimento social, cultural e económico. Futuramente pretende-se que a ALV integre os propósitos da EA, nomeadamente, ao abranger todo o *continuum*, desde a alfabetização até a educação profissional contínua.

Perante esta breve sinopse sobre os caminhos da educação e formação de adultos em Portugal, notamos que pouco ou nada se encontra sobre a educação de idosos. Assim, podemos afirmar que existe ausência de uma política pública de educação de adultos ativos e inativos, como também de ações educativas, não alcançando um conceito universal de política quanto ao público a contemplar (Velo, 2011).

Uma vez que o estudo por nós realizado teve como objetivo compreender quais as perceções que os idosos têm sobre o seu envelhecimento ativo ao frequentarem o Programa IPL 60+, no próximo capítulo propomo-nos a abordar o tema do envelhecimento ativo na sociedade e as políticas que estão e estiveram por trás deste conceito.

## **CAPÍTULO II – O ENVELHECIMENTO – DAS POLÍTICAS AOS PROGRAMAS**

### **INTRODUÇÃO**

Nos últimos tempos temos sido confrontados com uma inquietação crescente, tanto nacional como mundial, devido ao envelhecimento da população. Este fenómeno deve-se sobretudo ao desenvolvimento económico e social das populações, a uma melhoria dos cuidados de saúde, à evolução do conhecimento médico e das técnicas de diagnóstico (Fernandes, 2007).

Torna-se pertinente estudar todas as temáticas relacionadas com a idade adulta, a velhice e o envelhecimento, face à evolução sociodemográfica que temos vindo a assistir nos últimos anos, no mundo ocidental e concretamente, em Portugal.

De acordo com os censos de 2011, Portugal apresenta um quadro de envelhecimento demográfico muito acentuado, com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos. Não indiferente a esta situação, Portugal tem vindo a desenvolver medidas e iniciativas de implementação de políticas e programas, de acordo com as diretrizes da União Europeia, com o objetivo de fazer face ao impacte destas alterações demográficas (AEEASG, 2012).

Assim, iremos fazer uma abordagem sobre o envelhecimento ativo, do ponto de vista sociodemográfico e das políticas sociais, em conformidade com as diretivas europeias e nacionais. Como resposta às diretivas, existem políticas e programas nacionais promotores do envelhecimento ativo, da solidariedade de gerações e de educação ao longo da vida. Neste âmbito pretendemos analisar o Programa IPL 60+, iniciativa do Instituto Politécnico de Leiria. Na medida em que envelhecer não depende somente do indivíduo, mas também das condições oferecidas pela sociedade onde está inserido, o Programa IPL 60+ surge como uma oferta formativa para os seniores reformados com mais de 55 anos. Assim, este Programa de Educação ao Longo da Vida pretende ser um dos meios para vencer os desafios impostos aos idosos pela longevidade e pela sociedade, propiciando-lhes o aprendizado de novos conhecimentos.

## **1 - ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO DA POPULAÇÃO**

O envelhecimento demográfico da população, quer a nível mundial quer a nível nacional, é conhecido como sendo o culminar do bem-sucedido desenvolvimento humano durante o século XX.

Os desenvolvimentos da tecnologia e da prática clínica, durante o século passado, provocaram uma melhoria, nunca antes registada, na qualidade de vida das populações. Tal refletiu-se numa diminuição significativa das taxas de mortalidade e num aumento da esperança média de vida. Este fenómeno, acompanhado pela diminuição das taxas de fecundidade, está a provocar alterações na estrutura etária das populações, com um aumento progressivo da proporção de idosos. Estas mudanças profundas do envelhecimento da população vieram colocar aos governos, às famílias e à sociedade em geral, desafios para os quais não estavam preparados, pois, em muitas formações sociais, o número de pessoas idosas é superior ao número de jovens que vivem em determinado local originando desequilíbrio na sua composição etária.

Por composição etária de um país consideramos o número proporcional de crianças, jovens, adultos e idosos. De acordo com a OMS (2005), “o envelhecimento de uma população relaciona-se com a redução no número de crianças e jovens e com o aumento na proporção de pessoas com 60 anos ou mais” (p. 8).

Nos países em desenvolvimento a dinâmica populacional tem apresentado um declínio menos acentuado nas taxas de mortalidade e de fecundidade, quando comparada com períodos anteriores. Segundo dados do Eurostat, a população da União Europeia atravessou o limiar de 500 milhões de habitantes em 2009 e, até ao início de 2010, havia 501,1 milhões de pessoas que viviam em todos os estados membros. Ainda segundo a mesma fonte, a diminuição da fecundidade está na base da desaceleração natural do crescimento da população. A taxa de fertilidade total era de 2,1 nascimentos por mulher, em algumas zonas desenvolvidas do mundo. Mas os dados não são satisfatórios pois a taxa de fecundidade total na União Europeia rondava 1,6 nascimentos, para o período de 2007-2009. Portugal relatou uma taxa de fecundidade total igual ou inferior a 1,3 nascimentos por mulher, para esse mesmo período.

A estrutura da população atual da União Europeia é caracterizada por um número particularmente elevado de pessoas que nasceram nas duas décadas após o final da Segunda Guerra Mundial. Esta geração é muitas vezes referida como a geração do *baby-*

*boom* e compreende os grupos populacionais que nasceram entre meados dos anos 1940 e final dos anos 1960 (Bavel e Reher, 2012). O termo *baby-boom* é usado como referência da explosão demográfica pós-segunda Guerra Mundial e que ocorreu em maior escala nos Estados Unidos, Canadá e Austrália (Oliveira, 2009). O *baby-boom* acabou por ser temporário e teve consequências muito importantes e que ainda estão, atualmente, presentes. É disso exemplo o elevado número de pessoas aposentadas, situação que, de resto, constitui um dos grandes desafios com que as sociedades se confrontam, nomeadamente ao nível dos cuidados de saúde e no regime de pensões existentes (Philipov e Schuster, 2010).

Projeções demográficas do Eurostat prevêem que o número de pessoas com mais de 60 anos irá aumentar em cerca de dois milhões por ano nas próximas décadas, enquanto a população em idade ativa começará a diminuir, como resultado de menores taxas de fertilidade entre as gerações pós-baby-boom. Como consequência assistiremos a um aumento do número de pessoas muito idosas (com 80 anos ou mais) e uma crescente diminuição dos jovens em condições para deles cuidar (familiares ou profissionais de saúde).

A União Europeia, em comum com a maioria das outras regiões do mundo, está a passar por uma mudança significativa na sua estrutura populacional. Os europeus vivem vidas mais longas e mais saudáveis do que nunca e este padrão deverá continuar com os frequentes avanços na medicina e a melhoria constante dos padrões de vida. Estima-se que a 19,1% da população da União Europeia situavam-se entre os 50-64 anos, 12,7% tinham idades entre os 65-75 anos e a percentagem daqueles com 80 ou mais anos cifrava-se já em 4,7% do total da população. No início de 2010, a população de idosos com 65 anos ou mais era equivalente a 25,9% da população em idade ativa na União Europeia (Eurostat, 2012).

Estas alterações demográficas irão conduzir à emergência de significativos desafios para a sociedade, com o envelhecimento da população a ter sérias implicações nas políticas públicas e orçamentais. Embora muitos idosos europeus levem vidas ativas, saudáveis e participativas bem além da sua aposentação, outros são confrontados com problemas, tais como a pobreza, a doença ou a deficiência, que pode, potencialmente, limitar ou restringir os seus estilos de vida. Os desenvolvimentos políticos dentro desta área podem-se focalizar no incentivo à procura e adoção de estilos de vida que apoiem a manutenção da saúde e da autonomia durante maior período de tempo possível.

De acordo com os censos de 2011, Portugal apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, com uma percentagem de população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, enquanto a população jovem (pessoas com 14 e menos anos) apenas atinge os 14,89%. A esperança média de vida à nascença ronda os 79,2 anos. Prevê-se que em 2050 se acentue a tendência de evolução da pirâmide etária, com uma percentagem de 35,72% de pessoas idosas, com 65 e mais anos, e com uma percentagem de 14,4% de crianças e jovens, apontando a longevidade para os 81 anos. Em 2011, Portugal registou um índice de longevidade de 79,20 (80,57 para as mulheres e 74,0 para os homens), prevendo as projeções para 2050 num aumento significativo deste índice, já que as pessoas poderão viver, em média, 81 anos (84,1 as mulheres e 77,9 os homens). De um certo modo, ainda que significativo, é a previsão da esperança média de vida para aqueles que atingirem os 80 anos. Em 2050, dos 7,6 anos que as mulheres dos nossos dias podem viver, em média, para além dos 80 anos, passar-se-á para 10,2 e, dos 5,9 anos para os homens, passar-se-á para os 7,3. É de salientar também, a presença maioritária de mulheres (58%) no grupo etário dos 65 e mais anos, em relação à dos homens do mesmo grupo (42%), sinal da “feminização” do envelhecimento, que se observa na sociedade portuguesa desde 1900 (Censos, 2011).

Ao analisarmos os dados referentes aos censos de 2011, verifica-se que Portugal perdeu população no grupo etário dos 0-29 anos enquanto no grupo etário dos 30-69 anos se verificou um crescimento de 9% da população. Já para as idades superiores a 69 anos esse aumento foi cerca de 26%. Em 2001 o grupo etário dos 30 aos 69 anos, entre população residente, representava 51% da população total, ao passo que essa percentagem, em 2011, já subira 3 pontos percentuais, ou seja, 54%. Também no grupo etário das idades mais avançadas se verificou um reforço do seu peso no total da população, ou seja, a população com 70 e mais anos representava 11% do total, em 2001, passou a representar 14% do total da população, em 2011. Assim, é de salientar que na última década a percentagem de jovens recuou de 16%, em 2001, para 15%, em 2011, enquanto entre a população idosa assistiu-se ao movimento inverso mas mais acentuado, tendo passado de 16% para 19%, entre 2001 e 2011. Deste modo, em 2011 o índice de envelhecimento da população agravou-se para 128 (102 em 2001), o que significa que por cada 100 jovens há 128 idosos (Censos, 2011).

De acordo com László Andor, Comissário para o Emprego, Assuntos Sociais e Inclusão da União Europeia, "o fundamental para enfrentar os desafios de uma crescente percentagem de pessoas mais velhas nas nossas sociedades é promover o



Envelhecimento Ativo: incentivando os idosos a permanecerem ativos por mais tempo, a trabalharem e a se aposentarem mais tarde, conduzindo uma vida saudável e autónoma" (Andor, 2012). Mesmo que o envelhecimento seja considerado como uma ameaça por muitos, deve ser percebido como uma das maiores conquistas da nossa sociedade. O número crescente de pessoas idosas é muitas vezes visto como mais um fardo sobre a população em idade de trabalhar. No entanto, não se deve subestimar o facto de existir um elevado número de pessoas idosas com boa saúde, com habilidades e experiências relevantes e de estarem dispostas a contribuir significativamente para o mercado de trabalho, constituindo uma mais-valia, sendo os jovens aqueles que mais poderão vir a beneficiar. Permitir que as pessoas mais velhas se mantenham ativas e independentes à medida que envelhecem continuando a dar o seu contributo para a sociedade, será a chave para combater o desafio do envelhecimento demográfico.

Uma questão complexa que não pode ser descurada é a crescente falta de oportunidade para os mais jovens no mercado de trabalho aliada ao envelhecimento da população trabalhadora, que cada vez mais tarde se reforma.

O envelhecimento demográfico é um processo social que causa importantes alterações ao nível das idades, de umas gerações para outras. Não se trata de negar o biológico mas de ter em consideração que a idade é, antes de mais, uma construção social para a qual todos contribuimos (Walker, 2002). Deste modo temos que considerar que o envelhecimento da população é hoje um dos fenómenos demográficos mais preocupantes nas sociedades modernas e o agravamento do envelhecimento da população tem vindo a ocorrer de forma generalizada em toda a União Europeia assim como em todo o território português.

O impacto do envelhecimento pode variar em função não só de fatores genéticos, mas também reflete uma variedade de características, tais como a profissão, o rendimento, o estilo de vida ou a qualidade de vida. Visto de uma perspetiva social, a estrutura da população pode desviar-se consideravelmente entre os países, como um resultado da interação de eventos demográficos como as taxas de fertilidade ou as taxas de migração e de outros fatores, tais como escolhas de estilo de vida ou a prestação e eficiência dos serviços de saúde.

O envelhecimento progressivo das populações é um fenómeno mundial que tem como fatores determinantes a queda contínua da natalidade, a melhoria das condições sociais e económicas e os progressos da medicina. O aumento consolidado da esperança média de vida pode ser considerado como uma manifestação de progresso, o triunfo

sobre a morte precoce, refletindo o êxito do processo de desenvolvimento humano. Este fenómeno leva-nos a mentalizar que devemos olhar para a velhice, para a pessoa idosa, para a aposentação e para o envelhecimento como uma oportunidade para a mudança.

## **2 – ENVELHECIMENTO, VELHICE E APOSENTAÇÃO**

O envelhecimento demográfico e os vários desafios que ele representa para as sociedades, coloca uma série de questões que nos fazem refletir sobre o lugar do idoso nas sociedades contemporâneas. Além dos impactos ao nível do mercado do trabalho e da saúde, o envelhecimento terá também grandes consequências na proteção social.

Para dar resposta a este problema, a Organização Mundial de Saúde (2005) argumenta que os países podem financiar o envelhecimento se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil implementarem políticas e programas de “envelhecimento ativo” que melhorem a saúde, a participação e a segurança dos cidadãos mais velhos.

A implementação de políticas que permitam desenvolver ações mais próximas dos cidadãos idosos, capacitadoras da sua autonomia e independência, acessíveis e sensíveis às necessidades mais frequentes desta população e das suas famílias, permitirão minimizar custos, evitar dependências, humanizar os cuidados e ajustar-se à diversidade que caracteriza o envelhecimento individual e o envelhecimento da população. Cabe, no entanto, às organizações governamentais e não-governamentais, associações de cidadãos e sociedades científicas adequar estratégias, desenvolvendo-as tendo em conta as atividades já existentes.

As políticas e programas de envelhecimento ativo são necessários para permitir que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com as suas capacidades e preferências à medida que envelhecem, e para prevenir doenças crónicas que são caras para os indivíduos, para as famílias e para os sistemas de saúde.

Lima (2010), refere que a “definição e conceptualização do termo “envelhecimento”, não é simples nem linear” (p. 10). Segundo Atchley (2000, citado por Simões, 2006, p. 30-31), envelhecimento é um conjunto de processos de natureza física, psicológica e social que, com o tempo, produz mudanças na capacidade de

funcionamento dos indivíduos e influenciam a sua definição social. Estas mudanças, embora se acentuem e evidenciem no fim da vida, têm origem num período anterior da existência, de tal modo que se pode, literalmente, afirmar que começamos a envelhecer no momento de nascer (Simões, 2006). Nesta perspetiva, envelhecer constitui “um processo constante e previsível que envolve crescimento e desenvolvimento” (Lima, 2010).

Neste contexto cabe elencar algumas questões prévias que nos interessam. Desde logo, a forma como nos referimos aos idosos, especialmente os vocábulos mais utilizados. A imprecisão tem, de alguma forma, marcado este campo de análise e intervenção. No entendimento de Lima (2010) isso verifica-se devido “ao facto de o significado dos termos envelhecer, envelhecimento e velhice [...], variarem em função da época histórica, da perspetiva social e individual e da disciplina científica e das teorias que consideremos” (p.15).

A complexidade desta problemática é agravada pelo facto de existirem diferentes conceções de velhice: a velhice invisível e a identificada. A velhice invisível caracteriza-se pela existência de uma solidariedade familiar, privada, remetida para o interior do espaço doméstico. Já a identificada se plasma na promoção e universalização dos sistemas de reforma que, segundo Anne Marie Guillemard (1980), constitui uma definição homogénea e se nos afigura mais fácil de resolver do que o problema da velhice invisível.

A generalização dos sistemas de reforma veio alterar a perceção e a intervenção na velhice. Esta passou a ser associada à reforma o que veio contribuir para uma política direccionada para esta população (Veloso, 2011). Mas só há relativamente pouco tempo é que a velhice passou a ser vista como um problema social para a qual urge a adoção de políticas específicas (Veloso, 2011).

Nas sociedades atuais, quando o indivíduo abandona a vida profissional é porque atingiu a idade da reforma, identificando-se o momento com a entrada na terceira idade. Este novo conceito pretende apagar a imagem da velhice associada à dependência e à doença, passando a ter um outro significado, de uma velhice autónoma e ativa (Veloso, 2011). O conceito de terceira idade “corresponde à forma como a classe média representa a velhice, visando desligá-la de uma visão depreciativa” (Lenoir, 1979, *cit.* por Veloso, 2011, p. 29).

Na nossa opinião a reforma não é sinónimo de velhice mas sim de uma vida com hábitos e práticas quotidianas diferentes, em que se valorizavam coisas e situações que

no dia-a-dia nos passam despercebidas, quer porque não temos tempo para elas, seja porque nem nos apercebemos que elas existem. Os processos de envelhecimento não são homogêneos e coletivos mas individuais, pois variam de pessoa para pessoa. A sociedade estipulou, até há bem pouco tempo, a idade de 65 anos como a entrada na velhice, agora ronda os 68 anos. É com esta idade que ocorre a saída do mundo de trabalho para se gozar a reforma, que poderá ser um “tempo de desgraça, se o reformado não souber encontrar novas formas de viver e conviver, de ocupar o seu tempo; mas normalmente torna-se tempo de graça, de maior disponibilidade para finalmente e calmamente se poder fazer aquilo de que mais se gosta” (Barros de Oliveira, 2010, p.103).

A difusão e universalização da reforma veio contribuir para “transformar profundamente a realidade social das gerações mais velhas, dando-lhes contornos novos de inatividade pensionada que simultaneamente lhes conferem uma identidade” (Fernandes, 1997, p. 140). A ascensão à reforma impõe desta forma a adoção de um outro papel social, o de indivíduo pensionista, por oposição ao de indivíduo produtivo. Afastado da esfera do trabalho e da sociabilidade aí construída, o idoso apresenta muitas vezes dificuldades em encontrar um caminho no qual se sintam bem e útil. É aqui que reside o problema: o Estado pode garantir a sobrevivência, através de mecanismos económicos, mas não garante uma vivência feliz e realizada.

A ideia de que a passagem à reforma coincide com a entrada na velhice e que tudo isto acontece no momento em que se atinge os 68 anos, é uma ideia muito perigosa em termos da forma como cada um se representa e vê a si próprio. É evidente que a reforma da vida profissional constitui uma passagem que introduz uma novidade que nos obriga a uma adaptação a novas condições de vida e pelas quais somos largamente responsáveis. Algo significativamente diferente do tempo em que, na vida ativa, com maior ou menor grau de autonomia, nos confrontamos com tarefas a desempenhar, sendo-nos muitas vezes impostas, isto é, são-nos pré-definidas e pré-estabelecidas, com procedimentos igualmente previamente definidos, e onde nos confrontamos com horários, com rotinas e com normas que pautam o nosso quotidiano, pelo menos na esfera pública. Ora isto tudo se desvanece no momento em que passamos à reforma. Este fenómeno generalizado fez com que a aposentação, consoante o indivíduo, assumisse significados diferentes:

*“Para certos indivíduos, a aposentação é, essencialmente, tempo de lazer; para outros, o advento de oportunidades para se empregarem por conta própria, ou se*

*dedicarem, voluntariamente, ao serviço da comunidade; para outros ainda, para tomarem conta dos membros mais novos da família (os netos), dos mais idosos ou do próprio cônjuge. De um modo mais geral, a aposentação vai sendo cada vez mais considerada como um estágio de vida ativa, entre a cessação do emprego e o começo das incapacidades próprias da velhice (Atchley, 1996, citado por Simões, 2006, p. 81).”*

De qualquer modo, seja qual for o entendimento de aposentação, “a família e o suporte social são a garantia para uma melhor saúde física e mental e para um melhor bem-estar” (Lima, 2010, p. 98). Afinal, ao cuidar bem dos seus idosos, a sociedade cuida de todos nós e, a imposição de tentar garantir um viver bem até ao fim, é uma inevitável obrigação moral.

A análise da velhice só tem sentido se atentarmos ao período histórico, social e cultural em que os idosos viveram. Todavia, não podemos esquecer que eles são o fruto da sociedade em que viveram e os hábitos, as crenças, o lazer, a família, o trabalho e o relacionamento com os amigos desta sociedade não são necessariamente iguais à sociedade de há trinta ou quarenta anos. Os idosos são assim o resultado dos novos que foram, dos modos de vida e das práticas sociais que tiveram. Não é assim fácil caracterizar este grupo social e a idade cronológica em que nele se entra tendo em conta que esta varia de acordo com a formação social e a época (Veja e Bueno, 2000).

Uma sociedade só se poderá considerar plenamente madura quando envelhecer não significar perda de respeito ou dignidade. Consideramos que é possível envelhecer com respeito, qualidade e afeto. Uma sociedade madura, tudo deve fazer para valorizar os seus idosos desmontando os estereótipos negativos ligados ao envelhecimento, bem como transformando as mentalidades e atitudes que ainda condicionam uma abordagem mais adequada das problemáticas, direitos e necessidades da população idosa.

Esta temática representa um desafio cujos contornos e impactos estão longe de ser devidamente identificados e avaliados. Pois, como refere Lima (2010, p. 10-11):

*“Apesar do termo “envelhecimento” nos ser familiar, a sua definição e conceptualização não é simples nem linear. Embora seja um fenómeno complexo e multideterminado para a generalidade das pessoas, refere-se a um processo biológico de sentido deletério (o que alguns autores designam de “senescência”). Começamos a envelhecer na altura da concepção e continuamos, dia após dia. Envelhecer é, portanto, um processo constante e previsível que envolve crescimento e desenvolvimento. Consequentemente, não pode ser evitado. Porém, a forma como envelhecemos depende de muitos fatores, como a nossa constituição genética, as influências ambientais e o estilo de vida”.*

O principal desafio é, e continua a ser, a mudança de atitude e, nesse sentido, há que decididamente romper com a visão preconceituosa que recai sobre a população idosa e clarificar o seu estatuto na sociedade de forma a pensar na pessoa idosa, de forma mais esclarecida.

Já anteriormente, na década de 60, através de Butler, surge um vocábulo na língua inglesa para referir a discriminação com base na idade, o conceito de *ageism*. Conceito mobilizado para traduzir todos os processos sociais de marginalização e de construção de estereótipos pejorativos, sobretudo em relação à população idosa. Posteriormente, Erikson, Erikson e Kivnick (1986) utilizaram o mesmo termo, *ageism*, ao referirem-se às barreiras artificiais criadas ao convívio entre os mais jovens e os mais velhos. Já no nosso século, para Fonseca (2006, p. 27) “*ageism*” dá-nos conta de um “estereótipo, preconceito ou discriminação baseados na idade, neste caso especificamente face a pessoas idosas, atitude que persiste e que influencia o modo como olhamos as pessoas idosas e como nos comportamos face a elas”. O termo *ageism* aparece traduzido para português por “ancianismo” (Lima, 2006, p. 20), percebido como as “atitudes e práticas negativas generalizadas em relação aos indivíduos baseadas somente numa característica – a sua idade. (...) Inclui também uma componente mais comportamental e que está relacionada com os actos efectivos de discriminação em relação às pessoas idosas” (Marques, 2011, p. 18 – 19).

O maior desafio que se coloca é, sem dúvida, à alteração do estatuto da pessoa idosa. De facto estamos a experienciar um envelhecimento da população que transporta significativas transformações às sociedades, pelo que urge reconhecer outro (s) papel do idoso. O papel do idoso na sociedade atual tem que ser repensado, variando em função das práticas e dos valores das diferentes sociedades. Como refere Luísa Pimentel (2001, p. 55-56) “em sociedades mais conservadoras e tradicionalistas, o conhecimento e experiência dos mais velhos são enaltecidos, enquanto que em sociedades em que se cultiva a beleza, a vitalidade, a juventude ou o materialismo a velhice é sinónimo de incapacidade e rejeição”.

Nos últimos tempos persiste a ideia de que após a reforma, ainda há muito para viver, para aprender e ensinar, para viajar, para estar com os amigos e que uma nova etapa da vida surge. Enfim, aponta-se para uma mudança nas mentalidades face à reforma. A velhice depende de cada um, traduz o resultado do nosso trajeto de vida e constitui o produto da história e da cultura do tempo em que vivemos. Idoso é aquele

que lida com os inconvenientes da doença fruto da idade e que detém uma sabedoria própria de quem viveu muito e tem muita experiência (Leandro, 1994).

### **3 – ENVELHECIMENTO ATIVO**

O termo envelhecimento é muito familiar, contudo o seu conceito tem evoluído ao longo dos últimos vinte anos, sendo diferentemente adjectivado, como saudável (OMS, 1990), o bom e velho (Fries, 1989), competente (Fernandez-Ballesteros, 1996), com sucesso (Rowe e Kahn, 1987; Baltes e Baltes, 1990) ou ativo (OMS, 2005).

O envelhecimento humano pode ser definido como um processo de mudança gradual da estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos que, iniciando-se mesmo antes do nascimento, se desenvolve ao longo da vida. O envelhecimento não é um problema mas uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o mais tempo possível.

Por outro lado, não nos podemos esquecer que outros autores têm classificado o envelhecimento como usual, patológico e ideal (Baltes e Baltes, 1990). Mas estas formas diferentes de idade não são determinadas ou pré-definidas e, embora existam variáveis genéticas que desempenham um papel importante no envelhecimento, também o indivíduo é responsável, através de suas ações e comportamentos ao longo da sua vida, para o seu envelhecimento.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 2002, o conceito de envelhecimento ativo como o “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (p. 12). A palavra “ativo”, para a OMS (2002), refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não apenas à capacidade de o indivíduo estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho (Kalache e Kickbush, 1997). Por outro lado, o envelhecimento ativo é baseado no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas idosas e nos princípios de independência participação, dignidade, cuidado e autorrealização.

No entender de Fernández-Ballesteros (2009), é um conceito inovador que reflete a importância que os fatores psicológicos e psicossociais associados a fatores de ordem

social assumem na formulação de intervenções promotoras da adaptação face ao envelhecimento, já que os estilos de vida e a autoeficácia, entre outros fatores, podem influenciar e determinar um maior bem-estar.

Neste sentido, para que os idosos tenham uma adaptação adequada no seu processo de envelhecimento é necessário que se mantenham com os mesmos níveis de atividade da idade adulta (Fernández – Ballesteros, 1999). Devem, por isso, fortalecer os seus compromissos sociais ou até mesmo estabelecer novos vínculos. Este reforço do compromisso social conduz a um ajuste psicológico ótimo, sendo que as pessoas mais ativas são aquelas que apresentam maior bem-estar e melhor qualidade de vida. O envelhecimento ativo requer uma pessoa ativa num mundo ativo. Assim, uma pessoa que envelhece ativamente é um agente ativo e complexo em interação com um contexto a vários níveis: família, comunidade e sociedade (Fernández-Ballesteros, 2009).

A partir desta perspetiva, o modelo de envelhecimento ativo recomendado pela OMS, depende de um conjunto de fatores designados de determinantes (comportamentais, pessoais, ambiente físico, sociais, económicos e de serviços sociais e de saúde), que envolvem não apenas os indivíduos, como as famílias e os próprios países. A forte evidência sobre o que determina a saúde, sugere que todos estes fatores determinantes, bem como os que resultam da sua interação, constituam o referencial dos indicadores da qualidade do envelhecimento das pessoas e das populações.

Se é verdade que os fatores pessoais (biológicos, genéticos e psicológicos) contribuem para a forma como envelhecemos e para a ocorrência de doenças ao longo da vida, não podemos esquecer que, em muitas situações, o declínio das funções que se associa ao envelhecimento está intimamente relacionado com fatores externos, comportamentais, ambientais, sociais e económicos.

Por outro lado, os comportamentais, tais como a adoção de estilos de vida mais saudáveis e uma atitude mais participativa na promoção do autocuidado, serão fundamentais para se viver com mais saúde e por mais anos, contrariando um dos mais frequentes mitos negativos, ligados ao envelhecimento, que considera ser tarde demais, quando se é mais idoso, para se alterar o modo como se vive. Pelo contrário, uma alimentação saudável, a prática de atividades físicas adequadas, a privação do tabaco e do álcool, uma boa saúde oral e o uso adequado de medicamentos podem contribuir para a prevenção de doenças e para a melhoria da qualidade de vida do indivíduo.

Os fatores relacionados com os aspetos pessoais (biológicos, genéticos e psicológicos) estão ligados ao género. Uma abordagem que respeita as especificidades



do género tem em conta não apenas as diferenças biológicas entre homens e mulheres, mas, também, a construção dos papéis sociais que dão forma à identidade, através da vida, de cada um dos sexos. Ou seja, uma abordagem segundo o género permite compreender as diferenças nas necessidades sociais e de saúde entre homens e mulheres, de acordo com os diferentes modos como ambos vivem e envelhecem.

Existe um consenso geral de que a trajetória de saúde e doença de um indivíduo por toda a vida é o resultado de uma combinação genética, ambiental, de estilo de vida, nutrição, e oportunidades (Kirkwood, 1996). Por outro lado, os fatores psicológicos, que incluem a inteligência e a capacidade cognitiva, são indícios fortes de envelhecimento ativo e de longevidade (Smits, Deeg e Schmand, 1999).

Os determinantes do ambiente físico devem ser adequados à idade dos indivíduos. Por exemplo, as barreiras físicas para as pessoas idosas, que vivem nesses locais, exercem uma forte influência sobre a mobilidade pois representam obstáculos perigosos para as pessoas idosas. Por outro lado, estão sujeitas a um risco maior de isolamento social e de saúde precária, pois provavelmente saem com menos frequência da sua casa. Para o idoso a localização, incluindo a proximidade de membros da família, serviços e transporte podem significar a diferença entre uma interação social positiva e o isolamento (OMS, 2005). É de salientar que alguns perigos no ambiente físico poderão causar lesões irreversíveis, incapacitantes e dolorosas nos idosos, sendo as mais frequentes resultantes de quedas, incêndios e acidentes de automóveis.

Os fatores com influência social tais como, o apoio social, oportunidades a nível de educação e alfabetização e a proteção contra a violência e os maus-tratos aos idosos, são essenciais para estimularem a saúde, a participação e segurança, à medida que as pessoas envelhecem. A capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso conquistar e manter as redes de apoio social.

Os de ordem económica, tais como o rendimento, o trabalho e a proteção social, têm um efeito particularmente relevante sobre o envelhecimento ativo. A maioria dos idosos possui um rendimento bastante baixo, logo são um alvo mais fácil para a vulnerabilidade enfrentando um maior risco de pobreza. Em relação ao trabalho, existem muitos países, nos quais os idosos ainda se mantêm economicamente ativos pela necessidade e, por outro lado, o voluntariado permite aumentar os contatos sociais, beneficiando “psicologicamente” este grupo etário (OMS, 2005).

Os relacionados com os sistemas de saúde e serviço social, necessitam de direcionar as suas políticas na promoção da saúde, na prevenção da doença e no acesso

equitativo aos cuidados de saúde primários e aos cuidados continuados para promoverem o envelhecimento ativo (OMS, 2002). A saúde é a componente mais importante da felicidade dos idosos (Fernández-Ballesteros, et al, 1999). A prevenção é uma abordagem prioritária e indispensável do setor da saúde, obrigando permanentemente, a uma mudança de mentalidades e de atitudes da população face ao envelhecimento e a uma intervenção intersectorial, em todos os níveis da sociedade. Se por um lado, a prevenção de doenças irá contribuir para a redução do risco de incapacidades, por outro, desenvolver a saúde permitirá às pessoas controlarem e melhorarem a sua saúde. Desta forma não poderá haver discriminação de idade no acesso aos serviços e as pessoas de todas as idades devem ser tratadas com dignidade e respeito.

A cultura e o género constituem fatores transversais no processo do envelhecimento ativo pois têm influência sobre todos os determinantes já que contextualizam e modelam de forma abrangente a diversidade de situações. A forma como a sociedade encara as pessoas idosas e o processo de envelhecimento, é francamente influenciado pelos seus valores culturais e tradicionais. De acordo com Paúl (2011) “a construção de identidades de género, moldadas ao longo do tempo histórico e cultural, enfatiza experiências de vida e resultados de envelhecimento distintos, de homens e mulheres, com diferentes presentes e expectativas de futuro, nas várias esferas da vida” (p. 4). Por exemplo, em algumas sociedades as mulheres têm *status* social inferior e acesso restrito a bens e serviços, enquanto os homens assumem mais comportamentos de risco relacionados com o tabagismo, alcoolismo e consumo de drogas. Relativamente à cultura, esta abrange todos os indivíduos e sociedades, pois influencia os comportamentos e as atitudes face ao envelhecimento ativo. Dentro de um mesmo país, existe uma grande complexidade e diversidade cultural. Segundo a OMS (2005), “as políticas e programas precisam de respeitar culturas e tradições e, ao mesmo tempo, desmistificar estereótipos ultrapassados e informações erróneas” (p.20).

Todos estes determinantes se interrelacionam, não se podendo afirmar a primazia ou a independência de uns em relação aos outros. Por esta razão, devem ser vistos de acordo com uma perspetiva do ciclo de vida, reconhecendo que as pessoas idosas não são um grupo homogéneo e que a diversidade individual aumenta com a idade. Esta grande variedade de fatores que envolvem os indivíduos, as famílias e os países irão contribuir para um envelhecimento ativo implicando uma atitude preventiva e promotora da saúde e da autonomia.

O envelhecimento ativo deve ser promovido quer a nível individual quer a nível de grupos populacionais pois possibilita que as pessoas compreendam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, e por outro lado, que essas pessoas participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades.

#### **4 – A EVOLUÇÃO DAS ORIENTAÇÕES POLÍTICAS SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, UNIÃO EUROPEIA E PORTUGAL**

Vimos anteriormente os fatores que podem contribuir para um envelhecimento ativo. Mas, envelhecer permanecendo ativo constitui um dos desafios das sociedades modernas, tanto a nível individual como da formação social. E, uma vez que o envelhecimento não é um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida, é desejável que exista uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o mais tempo possível. Deste modo surgem políticas que permitem desenvolver ações mais próximas dos cidadãos idosos, capacitadoras da sua autonomia e independência, acessíveis e sensíveis às necessidades mais frequentes da população idosa e das suas famílias, permitindo minimizar custos, evitar dependências, humanizar os cuidados e ajustar-se à diversidade que caracteriza o envelhecimento individual e o da população.

As políticas sociais devem estar sempre em plena atualização e adaptação à mudança e à crescente complexidade das sociedades. O Estado emerge, neste âmbito, como um agente planificador e regulador, as instituições como executoras e os cidadãos com simples atores beneficiários. Os agentes intervenientes caracterizam-se, atualmente, pela diversidade, com papel fundamental no planeamento, execução e avaliação das mesmas. Trata-se de um circuito que se pretende que seja dinâmico e sistémico. Deste modo, é essencial que governos e sociedades civis procurem estabelecer políticas e estratégias que ampliem as possibilidades de que o envelhecimento seja saudável, em especial, maximizando as potencialidades e possibilidades de participação das pessoas idosas em todos os contextos da vida (ONU, 2003).

A promoção do envelhecimento ativo, preconizado pela OMS, é um dos princípios estratégicos seguidos pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela União Europeia (UE), para uma nova perspectiva de desenvolvimento social. Este conceito pressupõe a promoção de medidas e práticas que incluem a aprendizagem ao longo da vida, o adiamento da idade da reforma e o consequente prolongamento da vida ativa, a introdução de um sistema de reforma mais gradual, a continuidade de uma vida ativa após a reforma e o desenvolvimento de atividades que permitam otimizar as capacidades individuais e manter um bom estado de saúde. Esta abordagem requer ações ao nível de três pilares da estrutura política para o envelhecimento ativo: participação, saúde e segurança (OMS, 2005, Paúl, 2011).

Para promover o envelhecimento ativo, é necessário garantir estes três pilares da estrutura política. Um dos pilares que sustenta o modelo do envelhecimento ativo remete para a *Participação*, a qual deve propiciar a educação e as oportunidades de aprendizagem durante o curso da vida; reconhecer e permitir a participação ativa das pessoas idosas nas atividades de desenvolvimento económico, trabalho formal e informal e atividades voluntárias, de acordo com as suas necessidades individuais, preferências e capacidades; incentivar a participação integral dos idosos na vida familiar e comunitária. Para tal, constitui-se objetivo fundamental, promover a alfabetização de todos de modo que a instrução seja uma mais-valia na educação para a saúde e, por outro lado, dar oportunidades para os idosos desenvolverem habilidades com as TIC e participarem em atividades voluntárias. Se o mercado de trabalho, a educação, as políticas sociais e de saúde e os programas apoiarem a participação integral nas atividades socioeconómicas e culturais, de acordo com os direitos humanos fundamentais; os indivíduos continuam a contribuir para a sociedade com diversas atividades enquanto envelhecem (OMS, 2005).

O outro pilar é a *Saúde*, a qual pretende prevenir e reduzir as doenças crónicas, as deficiências e a mortalidade prematura; reduzir os fatores de risco associados às principais doenças e aumentar os fatores que protegem a saúde durante a vida; desenvolver serviços sociais e de saúde acessíveis, baratos, de alta qualidade e adequados para a terceira idade, que aborde as necessidades e os direitos de homens e mulheres em processo de envelhecimento; e fornecer treino e educação para cuidadores formais e informais. De facto, quando os fatores de proteção são elevados, os indivíduos usufruem de uma maior qualidade de vida, permanecem saudáveis e capazes de cuidar da sua própria vida à medida que envelhecem (OMS, 2005).

Por fim, a *Segurança*, o terceiro pilar, o qual deve assegurar proteção, segurança e dignidade aos idosos, através dos direitos e necessidades de segurança social, financeira e física; reduzir as desigualdades nos direitos à segurança e nas necessidades das mulheres mais velhas. Assim, quando as políticas e programas abordam as necessidades e os direitos dos idosos relativos à segurança social, física e financeira, ficam asseguradas a proteção, a dignidade e a assistência aos mais velhos incapazes de se sustentar e proteger. São estes os pilares nos quais assenta o envelhecimento ativo e que nos mostram a dimensão e a complexidade do conceito (Paúl, 2011).

O aumento da população idosa deve levar à produção de condições e estratégias para que a qualidade de vida seja uma meta. O desenvolvimento de medidas que possibilitem que os indivíduos desta faixa etária permaneçam saudáveis e ativos deverá ser a finalidade primordial de qualquer medida a implementar.

Ao nível internacional, foram vários os acontecimentos que marcaram a política social em relação às pessoas idosas a partir do momento em que surgiram as primeiras tendências de envelhecimento da população. O primeiro momento relaciona-se com a realização da I Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, promovida pela Organização das Nações Unidas e realizada em Viena, em 1982. Esta Assembleia foi um marco inicial para estabelecer uma agenda internacional de políticas públicas para a população idosa.

No ano de 1991, a Assembleia das Nações Unidas emitiu, relacionada com a população idosa, os princípios gerais básicos da política social dirigida à população idosa, formulados em torno de cinco eixos: independência, participação, cuidados, autorrealização e dignidade (Fonte, 2002). Ainda durante a década de noventa foi, ainda, criada a Carta Europeia dos Idosos, em 1992, primeira de muitas iniciativas dos Estados-membros, principalmente na criação de respostas sociais e políticas de forma a tornar o envelhecimento bem-sucedido, possibilitando aos idosos envelhecer com qualidade (CCE, 2002). A esta seguiu-se, em 1993, a celebração do “Ano Europeu dos Idosos” e a posterior publicação, em 1995, do “Livro Verde dos Idosos”, onde se expõem numerosas questões relacionadas com o futuro das políticas sociais e com o papel económico e social das pessoas idosas.

Finalmente, foi elaborado no espaço europeu o intitulado “Programa de Acção para o biénio 1998-2000”, norteado em três direcções: duas de cariz socio-laboral (trabalho, especialização, mobilidade e mudança no mundo laboral) e uma relativa às pessoas idosas. Deste deriva a actual “Estratégia de Lisboa”, através da qual a União

Europeia (UE) assumiu o compromisso de produzir um impacto decisivo na erradicação da pobreza e da exclusão social. Deste modo, a UE procura dar uma resposta efetiva à coesão social, no modelo de crescimento que lhe serve de suporte e no combate aos fatores geradores de exclusão favorecendo a qualificação, o acesso às tecnologias de informação e comunicação, a criação de novos empregos e a melhoria das condições de desenvolvimento profissional, e estimulando a criatividade e a inovação, nomeadamente, na resposta a problemas sociais. Neste quadro, inscrevem-se a promoção do envelhecimento ativo, nomeadamente, como elemento decisivo para promover a sustentabilidade dos sistemas de proteção social.

Em 2002, dos trabalhos da II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, realizada em Madrid, resultou o lançamento de um Plano Internacional de Ação para o Envelhecimento, que assenta em três pilares fundamentais: os idosos e o desenvolvimento; a promoção da saúde e do bem-estar na velhice e a criação de ambientes facilitadores do envelhecimento (Nações Unidas, 2002). Este Plano resultou de um consenso em torno da preocupação de produzir uma mudança de atitudes, políticas e práticas em todos os níveis e setores, para garantir que toda a população possa envelhecer com segurança, dignidade e que as pessoas idosas possam continuar a participar nas respetivas sociedades como cidadãos de pleno direito. (Osório e Pinto, 2007).

Já na III Assembleia das Nações Unidas sobre o Envelhecimento, realizada em Léon (Espanha), em 2007, para além de ter sido reforçada a necessidade de criar uma imagem positiva do idoso discutiu-se promoção, junto dos mais velhos, da participação política, da educação permanente, do livre acesso às tecnologias de informação, da participação social e do voluntariado. Foram ainda discutidas a problemática dos maus tratos e do abandono dos mais velhos, salientando-se a necessidade de prever uma proteção especial para estes casos. No entanto, cabe a cada país, analisar qual a melhor forma de implementar as recomendações internacionais, de forma a desenvolver os mecanismos necessários à promoção do envelhecimento.

Inserido no paradigma do Envelhecimento Ativo, a OMS produziu em 2007, tendo por base o conceito de envelhecimento ativo, o Guia Global das Cidades Amigas do Idoso (Age – Friendly – Cities), com a finalidade de auxiliar as cidades, à medida que se expandem, a adaptarem as estruturas e serviços, tornando-as acessíveis e inclusivas às pessoas idosas. As áreas a considerar são: a habitação, a participação social, os transportes, o respeito e inclusão social, a participação cívica e o emprego, a

comunicação e informação, o apoio comunitário e serviços sociais, os espaços exteriores e edifícios.

Por cidades amigas das pessoas idosas consideram-se as que possuem políticas, serviços, cenários e estruturas que permitem envelhecer ativamente, quando reconhecem as capacidades e recursos das pessoas idosas, antecipam as respostas às necessidades e preferências inerentes ao envelhecimento, respeitam decisões e opções relacionadas com os estilos de vida, protegem os mais vulneráveis e promovem a sua inclusão e participação em todos os aspetos da vida comunitária.

No mesmo ano a União Europeia avançou com uma estratégia política, consagrada no Livro Branco, que se assume como uma primeira estratégia comunitária para a saúde e que reflete, no seu conjunto as preocupações e fundamenta-se nas premissas do envelhecimento ativo. As estratégias dizem respeito à relação entre a saúde e a prosperidade económica prevendo-se uma promoção do bem-estar dos cidadãos. As medidas centram-se, sobretudo, em apoiar o envelhecimento, promovendo a saúde ao longo de todo o ciclo de vida com o objetivo de prevenir os problemas de saúde associados a fatores sociais, económicos e ambientais. Do mesmo modo, ao adotar medidas de promoção de estilos de vida saudáveis, de redução de comportamentos nocivos e de prevenção e tratamento de doenças específicas, incluindo as doenças genéticas, contribuir-se-á para favorecer o envelhecimento saudável (Livro Branco, 2007). Desta forma, a integração da saúde em todas as políticas implica por outro lado, envolver novos parceiros nas políticas de saúde.

Atualmente a União Europeia reconheceu a importância do desafio do envelhecimento por muitos anos e tem desenvolvido políticas em diversas áreas. O Conselho Europeu de Estocolmo, em 2001, lançou as bases para uma estratégia para lidar com os principais desafios económicos e orçamentais ligadas ao envelhecimento da população, ou seja, incentivar os estados-membros a reduzir a dívida a um ritmo acelerado, aumentar as taxas de emprego e da produtividade, e das pensões de reforma, de saúde e os sistemas de cuidados de longa duração.

Mais recentemente, em 2010, a Comissão Europeia publicou um Livro Branco sobre pensões consideradas adequadas, seguras, sustentáveis e que garantam, presentemente e no futuro, pensões de reforma dignas, evitando assim que milhões de pessoas vivam em situação de pobreza na velhice. As pensões de reforma são a principal fonte de rendimento para cerca de um quarto da população atual da UE, sendo que os dados da Comissão Europeia apontam para uma diminuição progressiva da

população ativa da Europa. É neste contexto que a Comissão apresenta o Livro Branco e propõe uma série de iniciativas e medidas que visam criar condições adequadas para que as pessoas que estejam aptas a continuar a trabalhar, o possam fazer, para assegurar que as pessoas que vão viver para outro país possam manter os seus direitos à pensão, e para ajudar os cidadãos a poupar mais e garantir que as promessas de reforma são cumpridas e as pessoas auferam o que esperavam.

Em geral, as políticas sobre envelhecimento ativo são da responsabilidade dos Estados-Membros, que devem fazer um esforço político e terem uma visibilidade das políticas sobre o Envelhecimento Ativo, incentivando a adoção de iniciativas mais ambiciosas com o objetivo de explorar o potencial das pessoas idosas. Em 2011, o Ministério da Saúde, Política Social e Igualdade, de Madrid, avançou com um documento de trabalho, o Livro Branco sobre o Envelhecimento Ativo. Para além de diagnosticar as situações reais das pessoas idosas, pretende avançar com as ideias e possibilidades de enfrentar com êxito o envelhecimento ativo. Constitui uma base de trabalho para a implementação de políticas e ações para reorganizar o espaço político, social, económico e cultural.

Nos últimos anos, os presidentes dos países da União Europeia têm vindo a organizar uma série de conferências sobre o envelhecimento. Por indicação da proposta do Parlamento Europeu e da Comissão Europeia, contemplada na decisão nº940/2011 EU, de 14 de Setembro de 2011/EU, o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo deveria incentivar e apoiar os esforços dos estados membros e seus parceiros regionais, locais e sociais e da sociedade civil para promover o envelhecimento ativo. O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações de 2012, foi considerado um elemento importante de grande esforço planeado para o período 2011-2014, ao longo do qual a UE, tem procurado orientar muitos dos seus programas e políticas para o envelhecimento ativo e procurado estabelecer um quadro para estimular e promover novas iniciativas e parcerias de apoio ao envelhecimento ativo em todos os níveis: Estados - membros, parceiros regionais, locais e sociais e sociedade civil. Em 2012, as atividades do Ano Europeu incidiram sobre a prática de sensibilização do público em geral, promovendo essas iniciativas através de atividades nos meios de comunicação e através do envolvimento de outros agentes multiplicadores; estimular os debates, identificar e divulgar as boas práticas e incentivar a cooperação e as sinergias. Com isto, pretendeu-se dar aos Estados - membros e às partes interessadas, a oportunidade de



desenvolverem políticas mediante atividades específicas e do compromisso de alcançarem objetivos concretos (Livro Branco, 2011).

Em Portugal, a legislação e as orientações dos governos têm mostrado preocupação com a população idosa, dado que foram desenvolvidas políticas sociais destinadas a pessoas idosas, operacionalizadas, sobretudo, através de protocolos estabelecidos com as Instituições Particulares de Solidariedade Social.

Fazendo uma breve análise das políticas de apoio ao idoso em Portugal, estas não tiveram expressão antes do 25 de Abril de 1974. Durante o Estado Novo, a família desempenhava um papel importante no apoio dos mais idosos. E foi no início da década de setenta, em 1971, que em Portugal é criado o serviço de Reabilitação e Proteção aos Diminuídos e Idosos, traduzindo a evidência de uma política pública para esta faixa etária (Veloso, 2011).

Nas recomendações do nº 5 alínea d) do Decreto-Lei nº 203/74, de 15 de maio do Programa do I Governo Provisório, a velhice aparece ligada a outros grupos sociais que apresentam incapacidade para trabalhar. É a partir de 1976, que a nova Constituição Portuguesa consagra a intenção de conceber um sistema de Segurança Social e que se mantém após revisão constitucional em 1992 (Veloso, 2011).

Com as mudanças políticas e sociais no âmbito da proteção social, especificamente, na proteção da velhice e o direito a uma pensão de reforma, verificou-se na década de setenta um *boom* de reformados, que “indicia que poderá ser considerado como uma *transformação objetiva* que contribuiu para a emergência e institucionalização da velhice como *problema social*, tendo o papel do Estado, ao nível da produção de legislação na área da proteção social, sido importante” (Veloso, 2011, p. 67-68).

Face a esta situação de envelhecimento da população em Portugal, no contexto do programa do XVII governo constitucional e dos seus parceiros sociais, foram desenvolvidas políticas sociais com a finalidade de melhorar o sistema os cuidados disponibilizados às pessoas idosas. Por outro lado é referenciado na Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo preconizada pelo Plano Nacional de Emprego (2005-2008), o envelhecimento ativo como o caminho para se alcançar mais emprego e mais produtividade, sendo apontadas duas orientações políticas: dotar o sistema de segurança social de maior sustentabilidade e garantir o direito ao trabalho para todos os trabalhadores, incentivando o prolongamento da vida ativa. Desta forma “começam a ser implantados equipamentos que traduzem a nova forma de tratar a velhice – os lares,

as casas de repouso, os centros de dia, os centros de convívio, a ajuda domiciliária – sendo que todos eles se destinam a dar apoio na área da assistência/ação social, abrangendo, principalmente, idosos mais dependentes, com mais carências económicas” (Veloso, 2011, p. 90).

A promoção do envelhecimento ativo, bem como a adequação dos cuidados às necessidades das pessoas idosas e a promoção do desenvolvimento de ambientes capacitadores, constituíram as estratégias do Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, programa criado em 2004 pela Direção Geral de Saúde, tendo sido elaborado com o aval científico da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia. Este programa foi uma resposta à recomendação formulada, em 2004, pelo Conselho Europeu para a formulação de uma estratégia Nacional de Envelhecimento Ativo e refere-se à manutenção da autonomia, independência, qualidade de vida e recuperação global das pessoas idosas, prioritariamente no seu domicílio e meio habitual de vida, pelo que “exige uma ação multidisciplinar dos serviços de saúde, em estreita articulação com a Rede de Cuidados Continuados de Saúde” (DGS, 2004, p.2).

Para além do Plano Nacional de Saúde (PNS) que engloba o Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas (2004), destacamos também, através da Leinº281/2003 de 8 de novembro, o Plano Nacional de Emprego (PNE 2005-2008), a criação de Centros de Dia, a Rede Nacional de Cuidados Continuados, o Apoio Domiciliário e os Centros de Convívio (Veloso, 2011).

Já ao nível da educação e ensino foi criada, em 1978 em Portugal, a Universidade da Terceira Idade, poucos anos após da criação da primeira em França, que se assumia como “uma instituição cultural e educativa, pretendendo valorizar a imagem do idoso como alguém com capacidades para ser útil à sociedade, contribuindo para o seu desenvolvimento” (Veloso, 2011, p. 90). Contudo esta terminologia não é consensual existindo alguma controvérsia acerca de qual a designação mais apropriada, “Terceira Idade” ou “Sénior” bem como “Universidade” ou “Academia” (Jacob, 2012). Em Portugal são várias as designações utilizadas. De acordo com os dados da Rutis, a partir da década de oitenta os números das universidades seniores começaram a aumentar. Estas universidades não certificam os alunos e trabalham à margem do sistema regular de ensino, mantendo-se fiéis aos princípios da educação não formal.

De acordo com a Resolução do Conselho de Ministros nº 61/2011, de 22 de Dezembro, o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (AEEASG) o ano de 2012 em Portugal, teve como missão contribuir para uma cultura

de envelhecimento ativo numa sociedade europeia por e para todos. Deste modo, Portugal assume o compromisso de desenvolver uma série de iniciativas que estimulem o debate, o intercâmbio de boas práticas e a sensibilização da opinião pública para a mudança cultural, das quais destacamos: oportunidades de ganhos em saúde ao longo da vida (Plano Nacional de Saúde 2011-2016); a acessibilidade para todos e todas, dentro e fora de casa; conhecer, ganhar mais sabedoria e divertir-se; novas tecnologias de informação e comunicação; informação útil e oportuna; voluntariado e o diálogo entre gerações. Assim, o AEEASG em Portugal foi presidido por uma personalidade de reconhecido mérito, nomeada por despacho do Ministro da Solidariedade e da Segurança Social. A apoiar esteve uma Equipa Operacional com a responsabilidade pela elaboração e coordenação do programa nacional do Ano Europeu. Também foi criada uma Comissão Nacional de Acompanhamento, que para além das funções consultivas, teve funções operativas e de avaliação.

Todas as iniciativas referentes ao AEEASG foram enquadradas em cinco eixos-operativos, a saber: emprego, trabalho e aprendizagem ao longo da vida (trabalhar e aprender até quando se quiser); saúde, bem-estar e condições de vida (sentir saudável e seguro/a, ter o suficiente, divertir-se e, se for preciso, receber cuidados); solidariedade e diálogo intergeracional (uma sociedade para todas as idades assenta na: cooperação, solidariedade, coesão social); voluntariado e participação cívica (envolvimento é fazer parte da comunidade e fazer a sua parte para uma comunidade melhor) e conhecimento e sensibilização social (conhecimento é saber mais para agir melhor e despertar consciências), que abrangeram os temas e os conteúdos do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Intergeracional. Por forma, a rentabilizar e complementar os recursos existentes, foi elaborado um programa de atividades orientado para as prioridades e objetivos do AEEASG e enquadrado nos vários eixos.

Portugal introduziu várias medidas para incentivar o envelhecimento ativo: uma redução dos encargos sociais dos trabalhadores mais velhos que recebem uma pensão de reforma ou invalidez, uma pensão de velhice mais flexível que reduz os valores para a reforma antecipada e aumenta para os que se reformam aos 65 anos; uma campanha publicitária e promocional sobre o envelhecimento ativo focado em empresas e público em geral, e incentivando os parceiros sociais para eliminar os desincentivos de acordo coletivo.

Coloca-se, pois, a questão de pensar o envelhecimento ativo ao longo da vida, numa atitude mais preventiva e promotora da saúde e da autonomia, encarando-o não

como uma ameaça mas como algo positivo. Para as pessoas mais velhas, pode significar a oportunidade de continuarem a trabalhar e partilharem as suas experiências, de continuarem a desempenhar um papel ativo na sociedade e de viverem as suas vidas de maneira saudável, independente e preenchida.

## **5 - PROGRAMA DE FORMAÇÃO SÉNIOR: O PROGRAMA IPL 60+**

### **5.1 - O PROGRAMA DE FORMAÇÃO SÉNIOR: IPL 60+**

A necessidade de obter mais conhecimentos acerca dos idosos, do processo de envelhecimento, de como ele se encaixa na história de vida de cada indivíduo e das suas consequências sobre a vida diária, ganha um relevo e uma prioridade indiscutíveis, em grande medida devido à evolução sociodemográfica, que tem ganho visibilidade nos últimos anos. Num mundo em constante mudança, e em que as novas tecnologias e a demografia colocam desafios nas sociedades e no mercado de trabalho, a aquisição contínua de conhecimentos e competências é essencial para poder tirar partido das oportunidades de participar ativamente na sociedade.

Neste sentido, e de acordo com os objetivos do ensino superior enunciados no artigo 2º ponto 2, do Regime Jurídico das Instituições de Ensino Superior (RIJES), aprovado pela Lei nº 62/2007, de 10 de setembro, permite assegurar as condições para que todos os cidadãos possam ter acesso ao Ensino Superior e à Aprendizagem ao Longo da Vida. Inserido neste propósito surge, em 2008, um Programa de Formação ao Longo da Vida, o Programa IPL 60+ no Instituto Politécnico de Leiria (IPL). Nas palavras do seu Vice-presidente, João Paulo Marques (2008):

*“Mais do que um projeto para os idosos, o 60+ pretende ser um projeto com os idosos. Com componentes de formação adaptadas, com componentes de formação abertas aos idosos mas comuns a qualquer outro estudante do IPL e também com componentes lúdicas, orientadas para o simples lazer ou para a melhoria da qualidade de vida, pretende-se que este programa seja o mais variado e completo, capaz de dar resposta às diversas formas de viver o envelhecimento.”*

Tendo em vista a promoção do envelhecimento ativo, o Programa de Formação Sénior IPL 60+, implementado pelo Instituto Politécnico de Leiria (IPL) no início do segundo semestre de 2007/2008, destina-se a adultos maiores de 50 anos e enquadra-se no Plano Estratégico do Instituto, desde 2008, com a aposta na “formação, no reconhecimento e na validação de competências” e na “valorização e desenvolvimento regional”, assumindo-se como uma iniciativa de formação sénior em contexto intergeracional.

O Programa vem de encontro ao estipulado na II Assembleia Mundial de Madrid sobre o Envelhecimento, em 2002, que marcou um ponto de viragem no modo de pensar o envelhecimento e a velhice. Entre as diversas recomendações, o Plano de Ação de Madrid incentivou os governos a reverem as suas políticas, de forma a assegurarem a equidade entre gerações e a promoverem a ideia de que a cooperação e a solidariedade intergeracional podem ser a chave do desenvolvimento social (Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, 2007).

O Programa IPL 60+ segue o caminho de promoção do envelhecimento, facilitando a participação social e a aprendizagem ao longo da vida, a fim de melhorar o papel social dos idosos. Desenvolvido em contexto de solidariedade entre gerações, o Programa promove a integração dos idosos do concelho de Leiria, em novos contextos sociais e o uso do seu conhecimento permite enriquecer a educação dos alunos jovens do IPL. A convivência regular entre as diferentes gerações ajudará a desconstruir a segregação social e a discriminação etária.

Tem como missão ajudar a mudar o paradigma do envelhecimento pela dinamização e promoção das atividades formativas, educativas e socioculturais que envolvam os indivíduos no seu percurso de aprendizagem e o desenvolvimento ao longo da vida. Deste modo, o Programa de Formação Sénior IPL 60+ insere-se nas políticas e programas de envelhecimento ativo, necessários para permitir que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com as suas capacidades e preferências à medida que envelhecem (OMS, 2005).

A sociedade atual pretende integrar os idosos na família e na sociedade, para que vivam com a qualidade, o respeito e a dignidade de que são merecedores, como forma de superar ou diminuir a solidão e o isolamento que muitas vezes os afetam. Indo de encontro a esta perspetiva, o Programa de Formação Sénior – IPL 60+ surgiu para dar resposta à sociedade do concelho de Leiria. Os seus destinatários são pessoas com mais de 50 anos de idade que queiram tomar contacto com diferentes áreas do saber através

da aprendizagem em contexto intergeracional, trocar e partilhar conhecimentos, construir novas redes relacionais e ter uma postura ativa no processo de envelhecimento, preservando a sua saúde física e bem-estar.

Face ao exposto, foram definidos em despacho interno, os objetivos do Programa IPL 60+, sendo eles: alargar os domínios do saber a indivíduos e idosos, possibilitando-lhes o acesso ao ensino de nível superior numa perspetiva de educação e desenvolvimento continuados ao longo da vida; desenvolver atividades socioculturais que promovam a relação entre gerações numa perspetiva de inclusão e participação social e comunitária; comprometer os adultos (com 50 anos ou mais) com uma atitude pró-ativa de promoção do seu bem-estar geral, através da vida ativa e saudável, numa perspetiva de cidadania e bem-estar social; contribuir para a mudança de atitudes e ideais face ao processo de envelhecimento; à reforma e ao papel dos “maiores” na sociedade contemporânea, visando a qualidade de vida de todos e contribuir para a investigação, desenvolvimento e inovação gerontológica (Despacho nº 29/2010).

## **5.2 - ESTRUTURA ORGANIZATIVA**

De acordo com o Despacho nº 29/2010, pretende-se que o Programa seja um espaço de interação social, de criação de novas aprendizagens em domínios muito diversos, de convivência e aprendizagem mútua, possível através da participação dos seniores nas atividades quotidianas dos estudantes mais jovens. Dependente da presidência do IPL, a sua gestão é assegurada por uma coordenadora. Para desenvolver as suas funções, a coordenadora tem à sua disposição uma comissão científico-pedagógica, constituída pela própria coordenadora que preside, por dois professores nomeados pelo presidente do IPL, por um professor nomeado por cada um dos diretores das cinco escolas do IPL e por três representantes dos estudantes seniores, eleitos anualmente pelos seus pares.

A comissão científico-pedagógica, no âmbito das suas competências pronuncia-se sobre as condições de acesso, o programa anual de atividades, propor o calendário de inscrições, analisar as questões relativas ao funcionamento do Programa e propostas de alteração das mesmas e, de igual modo, emitir parecer sobre o relatório de atividades. Para além disso, compete-lhe, ainda, pronunciar-se sobre todas as matérias que a

coordenadora submeter à sua apreciação. Os dois membros nomeados pelo presidente do IPL bem como os membros indicados pelos diretores das escolas cessam as suas funções em qualquer momento por despacho do presidente do IPL ou com a cessação de funções da coordenadora do Programa ou do presidente do IPL.

A nível administrativo, de início, foi designada uma funcionária não-docente para fazer a receção aos estudantes seniores, prestar informações e efetuar as inscrições e respetivas matrículas. Foi também destacada, uma outra funcionária do Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE) para acolher, colaborar e apoiar os estudantes no espaço criado para eles, o gabinete IPL 60+.

No ano de 2010 foi contratada uma estagiária profissional para acompanhar os estudantes, bem como a dinamização das diversas atividades de caráter formativo, cultural, social e recreativo.

Destaca-se a participação voluntária de alguns docentes, alunos e funcionários, que têm contribuído para concretizar alguns projetos e iniciativas que, de alguma forma, não seriam possíveis.

### **5.3 - CONDIÇÕES DE ACESSO E DE FREQUÊNCIA**

No início de cada semestre são efetuadas as inscrições para o Programa, no Gabinete do IPL 60+, localizado na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais ou juntos dos Serviços Académicos do IPL, do polo das Caldas da Rainha ou do de Peniche.

De acordo com o Despacho nº 29/2010, os alunos seniores podem inscrever-se até cinco projetos formativos ou unidades curriculares, por semestre ou ano letivo completo, e são obrigados a matricular-se em pelo menos uma unidade curricular de uma das licenciaturas da oferta educativa do IPL. As inscrições, em unidades curriculares ou projetos, dependem da decisão dos seus responsáveis decidirem favoravelmente à abertura de vagas ao público sénior. Em ambos os casos a inscrição carece da existência de vagas, não podendo, em qualquer, ultrapassar o número máximo de cinco alunos inscritos, por unidade curricular das licenciaturas.

Os seniores pagam uma taxa de inscrição estabelecida pelo Conselho de Gestão do IPL e de uma taxa de frequência por cada unidade curricular ou projeto, assim como

o seguro escolar (Despacho nº 29/2010). À taxa prevista é acrescida uma taxa de vinte e cinco euros por cada unidade curricular ou projeto específico em que o estudante se inscreve. Esta taxa é única e deve ser liquidada no ato da inscrição. Em caso de desistência ou anulação da inscrição, a pedido do aluno, não há lugar a reembolso das importâncias pagas a título de taxa de inscrição e frequência.

O percurso de aprendizagem poderá ser feito através do ensino formal ou do ensino informal. No caso, no ensino formal, o sénior faz formação nas diferentes áreas de conhecimento pela frequência das unidades curriculares existentes, podendo ser avaliada e certificada, não conferindo grau. Por outro lado, através do ensino informal, que decorre da sua experiência diária, através da leitura, do contacto com os média e grupos sociais, também poderá realizar diversos tipos de formação e atividades, certificadas, mas não avaliadas.

A avaliação é opcional. De acordo com o Despacho nº 29/2010, se o estudante se inscrever nas unidades curriculares em regime sujeito a avaliação, estará sujeito à assiduidade, nos mesmos termos que os outros estudantes e se obtiver aprovação será emitida a certificação. Contudo, poderão ser creditadas, nos termos da legislação que esteja em vigor, caso o estudante sénior tenha ou venha a adquirir o estatuto de aluno de um ciclo de estudos de ensino superior. Aos restantes apenas será emitida uma certidão de frequência, caso seja comprovado que estiveram presentes em pelo menos 50% das atividades previstas. Sempre que os objetivos dos projetos específicos sejam atingidos, será emitido um certificado.

#### **5.4 - OFERTA FORMATIVA E SOCIOCULTURAL**

A fim de ajudar a alterar o paradigma do envelhecimento ao dinamizar a promoção do conhecimento, do saber e da cultura junto de novos públicos, o Programa IPL 60+, também empreende atividades formativas, educativas e socioculturais de modo a envolver os seniores no seu percurso de aprendizagem e desenvolvimento ao longo da vida. Esta é sem dúvida uma mais-valia tanto mais que é disponibilizada uma oferta diversificada pelas cinco escolas do IPL. Essas áreas de formação em que podem aprofundar ou adquirir conhecimentos são no âmbito das ciências sociais, ciências da educação, ciências da saúde, ou arte e *design*, engenharias e turismo.



Os estudantes seniores para além de frequentarem as unidades curriculares das várias licenciaturas ministradas no IPL, têm a possibilidade de se inscreverem em unidades curriculares especificamente criadas para si e de participar em atividades educativas e socioculturais diversas. De acordo com os relatórios de 2008/2009 e de 2010/2011, elaborados pela coordenadora do Programa IPL 60+, a diversificada oferta pretende respeitar a individualidade e singularidade de interesses dos destinatários. A aprendizagem das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e da Língua Inglesa levou à constituição de turmas específicas de seniores. Assim, estas duas áreas foram divididas em níveis de iniciação e intermédio, de acordo com o nível de conhecimento dos alunos. Outras áreas também se destacam, tais como a Atividade Física, Dança, colaboração na Rádio IPLAY e no Jornal Akadémicos, sessões de conversação em Inglês, Clube de Leitura e de Escrita, Projeto Saúde para Todos e Atividades Culturais e Recreativas diversas. Os seniores têm ainda a oportunidade de integrar uma Tuna e participar em vários seminários.

Contudo é na área das TIC que os seniores assumem um papel intelectualmente ativo, adquirindo e desenvolvendo competências e conhecimentos em interação uns com os outros através do uso das novas tecnologias. Destacamos o projeto Trad`Inovações que pretende promover uma abordagem das tradições e da cultura popular através do uso das TIC. Desta forma pretende criar uma dinâmica intergeracional colocando várias gerações (crianças, adultos e idosos) em interação, de modo a partilharem experiências e conhecimentos tradicionais e populares. Neste âmbito, os seniores estão a contribuir para a ocupação dos seus tempos livres e a utilização das redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, e constituiu uma das aprendizagens com mais-valias, pois permite que os seniores interajam com os mais novos, nomeadamente com os seus netos, ocorrendo uma partilha intergeracional.

Neste contexto, é de salientar a presença de um gabinete na Escola Superior de Educação e de Ciências Sociais, designado por Gabinete de Aconselhamento de Enfermagem 60+, inaugurado a vinte e três de fevereiro de 2011, dinamizado por uma enfermeira reformada, estudante do Programa. Este gabinete ilustra, de algum modo, a participação dos estudantes seniores no desenvolvimento do Programa IPL 60+, cumprindo-se o objetivo de transformá-los em atores responsáveis pela sua formação e envolvimento num estilo de vida de envelhecimento ativo. Por via da ação desenvolvida por uma sua colega de Programa, os estudantes seniores têm a oportunidade de beneficiar de algumas orientações ao nível da prática de estilos de vida saudáveis e de

fazerem o rastreio de problemas de saúde, nomeadamente através da medição da tensão arterial, do peso, da altura e da taxa de glicemia. Este gabinete destina-se exclusivamente ao rastreio, aconselhamento e encaminhamento, não realizando qualquer tipo de tratamento. Na sequência do Gabinete e dinamizado pela sua responsável, surgiu o seminário *Saúde para todos*, que se realiza quinzenalmente e é aberto a toda a comunidade do IPL.

Um outro seminário *Encontro com os Livros* é igualmente dinamizado por uma das estudantes seniores, cujo principal objetivo é desenvolver competências dos seus pares em atividades intelectualmente e socialmente estimulantes.

Do mesmo modo, um estudante da licenciatura em Serviço Social, dinamizou de forma voluntária a Tuna Académica, projeto que visa estimular os sentidos e a convivência através da música, mostrando as potencialidades da partilha intergeracional. É notória a participação e o envolvimento dos seniores nas atividades socioculturais, nomeadamente nos seminários temáticos assim como na Tuna Académica.

De acordo com os relatórios de atividades do Programa, referentes aos anos de 2010/2011, 2011/2012 e 2012/2013, destaca-se também o Projeto da *Dança e Atividade Física para os Idosos* que teve a colaboração de docentes e estagiários voluntários do mestrado de Intervenção para o Envelhecimento Ativo e da Licenciatura de Desporto e Bem-estar. As aulas com duração de sessenta minutos, de manhã, três vezes por semana, têm lugar no ginásio Professor Afonso de Carvalho, da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria. Este projeto, pretende proporcionar aos estudantes seniores uma atividade física orientada, regular e vocacionada para a promoção da saúde e bem-estar, desenvolver competências que permitam ao idoso realizar as suas atividades de vida diárias com maior qualidade e independência do auxílio de terceiros, bem como, promover um envelhecimento ativo ao longo da vida, a mudança de estereótipos relativamente à terceira idade e o gosto pela prática de atividades físicas/desportivas através da promoção do bem-estar pessoal e social potenciado pelo aumento dos laços de interação entre todos os envolvidos.

Existem ainda, outras atividades que os seniores têm ao seu dispor, tais como visitas de estudo, caminhadas orientadas, idas ao cinema, workshops de expressão dramática, intercâmbio com a Universidade de Mayores de Extremadura, viagens (nomeadamente a Londres), tardes de tertúlia e convívio, sessões de poesia e pedy-paper pela cidade de Leiria com jogos tradicionais. A diversificação das atividades tem como

finalidade alargar os conhecimentos dos idosos de forma que estes desenvolvam uma atitude aberta e reflexiva, de modo a explorarem novas áreas de conhecimento cultural, linguístico e pessoal.

## CONCLUSÃO

Ao longo deste capítulo refletimos sobre o envelhecimento demográfico da população a nível europeu e nacional. O envelhecimento demográfico é um problema que ganha visibilidade no discurso político. Os indicadores de envelhecimento demográfico da generalidade dos países europeus apontam sistematicamente para um aumento crescente da população de idosos e para a redução da população jovem. Torna-se evidente que o processo de envelhecimento é um processo global que terá impacto sobre a situação socioeconómica e cultural da população e que deverá ser prioritário o seu estudo.

Envelhecer é uma palavra conhecida por todos, mas compreender e captar a complexidade do envelhecimento em toda a sua extensão, é ainda limitada. Se todos nós envelhecemos – e se este fenómeno cada vez mais se acentua à escala mundial nenhum de nós envelhece exatamente da mesma forma. Para além de ser pessoal (depende da nossa genética individual), o envelhecimento é um fenómeno contextual (dependente, do nosso género, do nível de instrução que possuímos, da região geográfica onde vivemos) (Simões, 2006).

Por outro lado, refletimos sobre a evolução das políticas do envelhecimento ativo realçando as implicações que têm no campo da educação de adultos idosos. Considerámos que é necessário (re)pensar novas políticas sociais, assim como criar medidas concretas de apoio para o envelhecimento. Aqui a União Europeia tem tido um papel primordial ao divulgar diferentes orientações políticas, de modo a que as consequências desse envelhecimento sejam minimizadas e ultrapassadas. E se o envelhecimento é um fenómeno complexo e heterogéneo que envolve questões de responsabilidade individual e social, uma política de envelhecimento ativo deverá exigir uma intervenção nos vários sectores da vida pública.

Neste campo destaca-se o Programa IPL 60+, no concelho de Leiria, que, inclusivamente, tem encontrado uma grande receptividade por parte das pessoas que se reformaram recentemente. Podemos constatar através dos relatórios de atividades disponíveis, que o número de inscrições veio aumentando. Os recém-reformados mantêm elevados níveis de autonomia e vontade de se manterem integradas socialmente e de completarem a sua formação académica. Este Programa é eleito como sendo um importante espaço de encontro diário e de reforço dos laços sociais, de trocas com as gerações mais jovens, mas, essencialmente, tem-se apresentado como uma oportunidade para adquirir novos saberes e competências que asseguram uma estimulação intelectual e permitem combater o envelhecimento precoce.

## **II PARTE – INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA**

## **CAPÍTULO I – CONCEÇÃO, PLANEAMENTO E CARATERIZAÇÃO DA METODOLOGIA DO ESTUDO**

### **INTRODUÇÃO**

Neste capítulo da segunda parte procurou-se explicitar a pertinência da nossa investigação assim como os motivos que levaram à escolha da temática em questão, bem como da descrição das etapas para a sua conceção e planeamento. Desta forma, propomo-nos no ponto um contextualizar o nosso trabalho e a apresentar os objetivos do mesmo. No ponto dois apresentaremos uma breve caracterização da metodologia adotada para a realização do nosso estudo, justificando a sua escolha. No ponto três explicitamos os instrumentos a utilizar na recolha dos dados, com o intuito de guiarmos a nossa investigação de forma a atingirmos os objetivos traçados para a mesma. Definimos previamente as etapas e os procedimentos a realizar, optando pela análise documental e pela entrevista semiestruturada, enquanto técnicas de recolha de dados. No ponto quatro faremos uma breve caracterização dos participantes do IPL 60+ na investigação.

### **1 – CONTEXTUALIZAÇÃO E OBJETIVOS DO ESTUDO**

As transformações demográficas por que estão a passar os países europeus e a maioria dos países desenvolvidos são motivo de preocupação política e social. Com o envelhecimento da população é cada vez mais importante promover e criar programas no sentido de retardar a passagem à reforma, assim como de participar em atividades ao nível da comunidade e melhorar os estilos de vida. Desta forma, o paradigma do envelhecimento ativo, proposto pela OMS, tem vindo a proporcionar uma reflexão enriquecedora. Assim, torna-se imprescindível promover o envelhecimento ativo através da educação e formação ao longo da vida, como salientámos anteriormente.

Uma vez que nos encontramos a frequentar o Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, pareceu-nos oportuno estudar o Programa IPL

60+, do Instituto Politécnico de Leiria, uma vez que tem como missão dinamizar e mudar o paradigma sobre o envelhecimento. Por outro lado, esta opção de estudo reflete o interesse pessoal e profissional, enquanto agente de Educação.

A investigação científica é um processo sistemático e rigoroso de colheita de dados empíricos tendo por objetivo descrever, explicar e prever fenómenos (Fortin, 2003). Do mesmo modo, Quivy e Campenhoudt (1992) referem que um método de investigação caracteriza-se como sendo “um dispositivo específico de recolha ou de análise das informações” (p.187), tendo como finalidade testar hipóteses de investigação.

Uma vez que o nosso trabalho propõe ser uma investigação científica “que permite resolver problemas ligadas ao conhecimento dos fenómenos do mundo real no qual nós vivemos” (Fortin, 2003, p.8), decidimos efetuar um estudo de caso de natureza qualitativa. Neste sentido procuraremos identificar a forma como os seniores tomaram conhecimento do Programa IPL 60+, sabermos de que modo os seniores ocupam o seu tempo após a reforma, por outro lado interessou-nos também, averiguar qual a perceção dos seniores sobre o contributo do Programa IPL 60+ no seu envelhecimento ativo, concretamente na saúde, procurando conhecer o tipo de motivação pessoal e social que levou os seniores a inscreverem-se no Programa e, por fim, obtermos dados sobre a sua perceção global acerca do Programa.

Estas são as interrogações que nos levaram a delinear o presente estudo, procurando respostas através da análise documental e de entrevistas semiestruturadas.

## **2 – METODOLOGIA**

O nosso estudo apresenta-se como uma investigação que tem como objetivo estudar as perceções do contributo que a frequência no Programa IPL 60+ terá no envelhecimento ativo. Para o efeito propusemo-nos ouvir os seniores inscritos no Programa, para perceber quais são as suas perceções sobre o seu estilo de vida durante o envelhecimento. Tendo em atenção os objetivos propostos para este estudo, optou-se por realizar uma abordagem qualitativa.

A metodologia qualitativa valoriza o papel do investigador, uma vez que “ele costuma ser o principal instrumento de recolha de dados e que o contexto assume um papel crítico, já que os comportamentos humanos são fortemente influenciados pelos contextos em que ocorrem, não sendo possível compreendê-los sem entender os quadros de referência no âmbito dos quais os participantes exibem e interpretam os seus pensamentos, sentimentos e atitudes” (Vieira, 2011, p.25).

Assim, o investigador pretende desvendar a intenção, o propósito da ação, no sentido de obter informações das pessoas e do meio envolvente que influenciam o significado e o valor de cada situação para os sujeitos intervenientes. A metodologia qualitativa surge como uma abordagem humanista que aceita as pessoas como agentes ativos, que considera os contextos nos quais as pessoas interagem e que considera que através da interação social o sentido e o significado das ações são construídos e reconstruídos (Strauss & Corbin, 1998).

Trata-se de uma investigação, através da qual é possível obter informações que não seria possível obter através de processos estatísticos ou através de métodos quantitativos (Strauss & Corbin, 1998; Vieira, 1995). No nosso caso, tomámos a opção de escolher a investigação qualitativa, destacando-se desde logo, os objetivos de estudo, mais de carácter compreensivo do que estatístico. Os contextos de vida, as experiências e as perceções dos sujeitos, interessam-nos particularmente. Desta forma, a inter-relação que existe entre o investigador e a realidade estudada faz com que a construção da teoria se realize, de modo indutivo e sistemático, a partir do próprio terreno à medida que os dados empíricos emergem (Creswell, 2003).

Na investigação qualitativa, “os investigadores assumem uma postura diferente na sua tentativa de estudar cientificamente, não a realidade, mas as perceções que, quer eles, quer os outros (os indivíduos “comuns”), têm da mesma” (Vieira, 1995, p.47). Sendo o papel do investigador complexo, este deve ter consciência, logo desde o início, das vantagens e das limitações deste tipo de estudo. Consideramos como uma das vantagens, a possibilidade de criar boas hipóteses de investigação, para futuramente fazer um estudo mais alargado.

Toda a informação é relevante numa pesquisa qualitativa, o que nos conduz a uma melhor compreensão do objeto que pretendemos estudar (Bogdan e Biklen, 1994). Os investigadores qualitativos adotam estratégias e procedimentos de forma a interpretarem as informações recolhidas. Logo, devem ser sensíveis e experientes, pois a fiabilidade dos dados e a validade da investigação vão depender disso (Carmo e Ferreira, 2008). A



fiabilidade de qualquer investigação está relacionada com a possibilidade de replicar os estudos, por diferentes investigadores com a finalidade de corroboração dos resultados (Vieira, 2011).

Numa investigação qualitativa é o próprio investigador que recolhe os dados em diversos contextos. Como referem Goetz e LeCompte (1984, citados por Vieira, 1999) os investigadores “devem estar cientes de que a falta de fidelidade e de validade constitui uma séria ameaça à credibilidade dos seus resultados” (p. 91). Para que se alcance a maior credibilidade possível, tentaremos ser o mais pormenorizados e claros possíveis na descrição desta investigação.

Assim, os nossos objetivos prendem-se essencialmente com perceção do contributo que a frequência no Programa IPL 60+ terá no envelhecimento ativo, mas também, como os seniores ocupam o seu tempo após a reforma. Neste âmbito foi adotado o “estudo de caso”. Enquanto estratégia preferencial para conhecer o “como?” e o “porquê?” (Yin, 1994), quando o investigador detém pouco controlo dos acontecimentos reais ou mesmo quando este é inexistente, e quando o campo de investigação se concentra num fenómeno natural dentro de um contexto da vida real.

Quase tudo pode ser um “caso”: um indivíduo, um personagem, um pequeno grupo, uma organização, uma comunidade ou mesmo uma nação. É muito mais do que uma história ou descrição de um acontecimento ou circunstância. Tal como em qualquer outra investigação, o estudo é planeado metodicamente e há uma recolha de dados sistemática (Coutinho, 2011).

Os estudos de caso são caracterizados em descritivos, interpretativos ou avaliativos. Os estudos de caso descritivos fornecem informação rica, completa do fenómeno em estudo. Os estudos de caso interpretativos, assentam na descrição igualmente rica, procurando desenvolver categorias conceptuais, ilustrar, suportar ou colocar em causa hipóteses ou teorias estabelecidas antes da recolha de dados. Os estudos de caso avaliativos têm como objetivo a formulação de julgamentos e a construção de diagnósticos a partir da descrição e da informação da situação em estudo. (Merriam, 2002, citada por Amado, 2009, p. 124). Face ao exposto, optámos pela utilização desta estratégia, considerando-a a mais adequada neste caso específico.

O estudo de caso foi escolhido por consideramos que dessa forma seria possível estudar de modo mais aprofundado o problema em questão, tal como refere McMillan e Schumacher citados por Vieira (1989, citados por Vieira, 1995, p. 76): “a ideia subjacente é a compreensão aprofundada dos sujeitos em estudo, a partir das suas

perspetivas, enquanto participantes na investigação”. Torna-se importante compreender que o que foi estudado foram as percepções dos seniores participantes na investigação e não a realidade em si mesma.

Pelo facto de muitas vezes ser difícil isolar o fenómeno em estudo, Yin (2005) considera que normalmente se torna necessário usar mais do que uma fonte de dados, de modo a podermos triangular informação. Para Coutinho e Chaves (2002), o investigador pode recorrer não só a múltiplas fontes, mas também a métodos de recolha de dados diversificados. Como as técnicas de recolha de informação são aquelas que se adequam à tarefa (Bell, 2002, p. 23), utilizámos a análise documental e a entrevista semiestruturada de forma a assegurar as diferentes perspetivas dos participantes no estudo, criando condições para uma triangulação de dados, durante a fase de análise dos mesmos. Assim, “o facto de no estudo de caso se utilizarem diversas técnicas de pesquisa e de se procurarem diferentes fontes de evidência dos factos, a triangulação de toda a informação confere a esta estratégia uma grande validade científica” (Bartelett *et al*, 2001, citado por Amado, 2009, p. 130).

Durante a nossa pesquisa documental tivemos acesso, nomeadamente aos relatórios anuais, elaborados pela equipa de coordenação científica do programa IPL60+. Estes documentos oficiais foram recolhidos e analisados para validarem evidências de outras fontes e/ou acrescentarem informações (Coutinho, 2011). Em conjunto com a análise documental, utilizámos a entrevista para recolher os dados sobre a percepção dos seniores no Programa IPL 60+. Na construção do guião das entrevistas foram tidas algumas considerações que resultaram da análise documental, embora não estivesse completamente concluída. A entrevista semiestruturada será abordada no ponto seguinte do nosso trabalho, onde refletiremos esta temática.

Na nossa investigação, o *caso* em análise é o Programa IPL 60+, que constitui um programa para indivíduos com 50 ou mais anos de idade, cuja missão é ajudar e alterar o paradigma do envelhecimento ao dinamizar e promover atividades formativas, educativas e socioculturais que envolvam os indivíduos no seu percurso de aprendizagem ao longo da vida. Desta forma optámos pela análise documental e pela entrevista semiestruturada como métodos de recolha de dados.

### **3 – INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS: ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA**

A entrevista é uma das técnicas mais comuns na metodologia qualitativa e optámos por utilizá-la no nosso estudo pois pareceu-nos ser o instrumento mais adequado para a recolha de informação. Na perspetiva de Amado (2009), a “entrevista é um dos mais poderosos meios para se chegar ao entendimento dos seres humanos e para a obtenção de informações no mais diversos campos” (p. 181).

Ao utilizarmos as entrevistas, torna-se evidente que estas possuem algumas vantagens e também sofrem de certas limitações. Como vantagem, destaca-se a possibilidade de obter uma informação mais rica, mas por outro lado, como limitação, destacam-se a recolha de informação sobre temas mais delicados e a fraca possibilidade de aplicação a grandes universos.

A entrevista é importante para o nosso estudo, pois é através dela que o investigador entende a forma como os sujeitos interpretam as suas vivências, uma vez que a “entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo” (Bogdan e Biklen, 1994, p.134).

As entrevistas variam quanto ao grau de estruturação, sendo que, ao longo da pesquisa, se revelou crucial utilizar a entrevista semiestruturada ou semi-diretiva, uma vez que, naquele momento, considerámos fundamental receber informações por parte dos entrevistados. Para Amado (2009), numa entrevista semiestruturada, “as questões derivam de um plano prévio, um guião onde se define e regista, numa ordem lógica para o entrevistador, o essencial do que se pretende obter, embora, na interação se venha a dar uma grande liberdade de resposta ao entrevistado” (p.182). E ainda salienta que “os dados obtidos, geralmente audiogravados e posteriormente transcritos, serão sujeitos à análise de conteúdo” (p.182).

Por isso é fundamental haver flexibilidade no processo da entrevista. Bogdan e Biklen (1994) consideram que “ser flexível significa responder à situação imediata, ao entrevistado e não a um conjunto de procedimentos ou estereótipos predeterminados” (p.137).

Não podemos esquecer que uma entrevista envolve uma situação de interação entre duas pessoas, o entrevistador (investigador) e o entrevistado. Na nossa investigação, a função foi de promover o “monólogo” do entrevistado de forma a estabelecer um clima de à vontade e cumplicidade, para que o entrevistado pudesse exprimir as suas perceções sobre o caso e o modo como vivenciou as experiências.

Durante a investigação, foram selecionados cinco seniores e procedemos à realização de entrevistas semiestruturadas, uma vez que não é “inteiramente aberta, nem encaminhada por um grande número de perguntas precisas. Geralmente o investigador dispõe de uma série de perguntas – guia, relativamente abertas, a propósito das quais é imperativo receber uma informação da parte do entrevistado” (Quivy e Campenhoudt, 1992, p. 192). É de salientar que durante a nossa investigação foi utilizado outro método de recolha de informação para além das entrevistas, referido anteriormente como sendo a análise documental.

O guião que construímos considerando a problemática em estudo, foi elaborado e organizado com base em várias fontes, destacando-se o conhecimento sobre a temática em questão, nas sondagens prévias resultantes dos contactos elaborados e na revisão da literatura. O guião das entrevistas realizadas aos seniores que frequentam o Programa IPL 60+ foi organizado, “em termos de objetivos e de blocos temáticos” (Amado, 2009, p. 186). Para além disso, a construção deste instrumento ensaiou realizar o número mínimo de perguntas procurando, simultaneamente, obter o máximo de informação (Amado, 2009).

O primeiro bloco temático refere-se à *legitimação da entrevista* e serviu sobretudo para fazer a apresentação do nosso estudo. Explicámos o estudo em causa e os seus objetivos, criando um clima de confiança entre o entrevistador e o entrevistado. Garantimos o anonimato dos entrevistados relativamente aos dados e resultados obtidos, solicitámos a autorização para gravar a entrevista e pedimos a assinatura do consentimento informado, garantindo sempre a confidencialidade dos dados. Por fim, agradecemos a disponibilidade para o nosso estudo. Alertamos ainda os participantes seniores, de que poderiam parar a entrevista a qualquer momento se assim o desejassem.

Com o segundo bloco da entrevista pretendemos obter alguns dados sociodemográficos dos entrevistados e também, recolher alguns dados biográficos. Com o terceiro bloco tentámos caracterizar os hábitos e qualidade de vida dos entrevistados, identificando as atividades de lazer, as relações sociais e o envolvimento na comunidade. O quarto bloco foi direcionado para o percurso efetuado no Programa IPL

60+, nomeadamente conhecer as razões/motivações da entrada, as expetativas dos seniores em relação à aprendizagem formal e conhecer a opinião sobre o Programa IPL 60+. Com o quinto bloco, procuramos aferir de que forma o Programa tem efeitos, na leitura de cada entrevistado, no seu modo de vida e nas suas práticas sociais. Por fim, o último bloco, refere-se ao *fecho da entrevista*, que serviu para reiterar o agradecimento da participação e da disponibilidade, manifestadas. Salienta-se que para todos os blocos foram elaboradas questões orientadoras e questões de aferição para que pudéssemos aprofundar aspetos não desenvolvidos nas respostas inicialmente dadas pelos seniores sempre que tal se revelasse necessário.

Depois da construção de uma primeira versão do guião das entrevistas, procedemos à sua validação por dois seniores frequentadores do Programa IPL 60+. Pois como sublinha Amado (2009), “é conveniente fazer um teste-ensaio deste guião; esse procedimento consiste em fazer algumas (pelo menos duas) entrevistas com base no guião a elementos do universo a estudar e analisá-las de seguida no sentido de saber se os objetivos foram ou não alcançados” (p.187).

A seguir apresentamos o guião que elaborámos e utilizámos nas entrevistas:

**Quadro 1:** guião de entrevista

Blocos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Questões orientadoras	Perguntas de aferição
A – Legitimação da Entrevista	<p>1 – Estabelecer um clima de confiança para a entrevista.</p> <p>2 – Explicar os objetivos do estudo.</p> <p>3 – Garantir os aspetos éticos e deontológicos.</p>	<p>1 – Realizar a apresentação da entrevistadora.</p> <p>2 – Explicar os objetivos do estudo.</p> <p>3 – Fornecer informação sobre a finalidade, os conteúdos e a duração da entrevista.</p> <p>4 – Garantir o anonimato dos entrevistados em relação aos dados recolhidos e resultados obtidos.</p> <p>5 – Solicitar autorização para gravar a entrevista.</p> <p>6 – Pedir para se assinar o consentimento informado.</p> <p>7 – Agradecer a</p>	<p>1 – Concorda em participar neste estudo?</p> <p>2 – Gostaria de ver esclarecida mais alguma questão?</p>	

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
		disponibilidade.		
B – Caraterização sociodemográfica da pessoa entrevistada e recolha de dados biográficos.	<p>1 – Recolher dados sociodemográficos.</p> <p>2 – Obter dados biográficos.</p>	<p>1 – Caraterizar a pessoa entrevistada.</p> <p>2 – Conhecer a formação académica da pessoa entrevistada.</p> <p>3 – Conhecer percurso profissional da pessoa entrevistada.</p>	<p>1 – Fale-me um pouco de si e do seu percurso de vida, da família.</p> <p>2 – Qual a sua formação académica?</p> <p>3 – Qual a sua profissão?</p>	<p>1 – Como se chama?</p> <p>2 – Qual é a sua idade?</p> <p>3 – Qual é o seu estado civil?</p> <p>4 – Com quem vive?</p> <p>5 – Tem filhos? Quantos?</p> <p>6 – E netos? Quantos?</p> <p>7 – Estudou até que ano de escolaridade?</p> <p>8 – Em que área?</p> <p>9 – Realizou formação noutras áreas?</p> <p>10 – Teve outras?</p> <p>11 – Que responsabilidades tinha?</p>

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
C – Caraterização dos hábitos e qualidade de vida do entrevistado/da entrevistada	<p>1 – Identificar as atividades de lazer.</p> <p>2 – Caraterizar as relações sociais e a interação social.</p>	<p>1 – Conhecer os hábitos relativos à ocupação dos tempos livres.</p> <p>2 – Identificar o envolvimento interpessoal nas participações sociais.</p> <p>3 – Conhecer os costumes culturais.</p>	<p>1 – Como é que ocupava os seus tempos livres antes de frequentar o IPL60+?</p> <p>2 – Com quem costumava conviver?</p> <p>3 – Estava frequentemente com a família?</p> <p>4 – Tinha por hábito conviver com amigos? Onde?</p> <p>5 – Convivia com os vizinhos</p> <p>6 – Costumava viajar? Com quem?</p>	<p>1 – Via TV? Quantas horas por dia?</p> <p>2 – Tinha por hábito cuidar das plantas? E de animais?</p> <p>3 – Passeava?</p> <p>4 – Com irmãos e irmãs?</p> <p>5 – E com os filhos?</p> <p>6 – Costumava cuidar dos netos?</p> <p>7 – Frequentava algum café? Algum clube ou centro cultural?</p> <p>8 – Tinha por hábito ir à missa?</p> <p>9 – Tem por hábito conversar com os vizinhos?</p>



<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
	3 – Conhecer hábitos culturais e de envolvimento na comunidade		<p>7 – Frequentava atividades culturais, como espetáculos, museus?</p> <p>8 – Ia habitualmente ao cinema? E ao teatro?</p> <p>9 – Esteve ligado a alguma associação de desenvolvimento local?</p>	<p>10 – Normalmente passeia com os amigos ou vizinhos?</p> <p>11 – Tinha por hábito ir às festas da sua freguesia?</p> <p>12 – Costumava ir a espetáculos de música? E de folclore? E dança? Também ia concertos?</p> <p>13 – Tinha por hábito ir a museus com interesse histórico? Via exposições de arte? E de pintura?</p> <p>14 – Participou em alguma associação na sua comunidade? Qual?</p> <p>15 – E já participou em atividades de voluntariado?</p>

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
D –Representações sobre o programa IPL 60+.	<p>1 – Conhecer formas eficazes de divulgação do Programa IPL 60+.</p> <p>2 – Perceber as razões que levam uma pessoa a inscrever-se no Programa IPL 60+.</p> <p>3 – Conhecer a apreciação sobre o Programa IPL 60+.</p>	<p>1 – Identificar a forma como o entrevistado/a entrevistada tomou conhecimento do IPL 60+.</p> <p>2 – Conhecer as expectativas dos seniores em relação à forma como vêm o regresso à aprendizagem formal.</p> <p>2 – Conhecer o tipo de motivação (pessoal, social) que levou o entrevistado /a entrevistada a inscrever-se no Programa IPL 60+.</p> <p>3 – Obter a opinião dos clientes sobre o IPL 60+.</p>	<p>1 – Como teve conhecimento sobre o Programa IPL 60+?</p> <p>2 – Há quanto tempo e com que regularidade frequenta o Programa IPL 60+?</p> <p>3 – Conte-me quais foram as razões que o (a) levaram a inscrever-se no Programa IPL 60+?</p>	<p>1 – Foi através de publicidade?</p> <p>2 – Foi-lhes divulgado por familiares e amigos?</p> <p>3 – Há quantos anos?</p> <p>4 – E quantas vezes por semana?</p> <p>5 – Foi influenciado?</p> <p>6 – Por quem?</p> <p>7 – Foi difícil tomar esta decisão? Porquê?</p> <p>8 – Foi por causa do que lhe contaram do programa?</p> <p>9 – Já cá tinha amigos/conhecidos?</p>

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
			<p>4 – O que pensa sobre o Programa IPL 60+? Qual a sua opinião?</p> <p>5 – Que tipo de relação mantém com os vários intervenientes do programa IPL 60+?</p> <p>6 – Com que expectativas se inscreveu no Programa IPL 60+?</p> <p>7 – E está a corresponder às expectativas?</p>	<p>10 – O que mais gosta nas atividades frequentadas no Programa IPL 60+?</p> <p>11 – Com os professores?</p> <p>12 – E com os colegas?</p> <p>13 – E com os funcionários?</p> <p>14 – E com os jovens?</p> <p>15 – Tinha algum receio de não ser capaz de acompanhar as aulas?</p> <p>16 – Como pensou as suas relações com os jovens?</p> <p>17 – Está a ser muito diferente? Como?</p>

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
			8 – Quais os aspetos positivos?	18 – E negativos?  19 – Quer fazer alguma sugestão para o Programa?
E – Os efeitos do programa IPL 60+no modo de vida e nas práticas sociais dos entrevistados.	<p>1 – Recolher elementos sobre as perceções dos entrevistados e das entrevistadas sobre alterações nas suas práticas sociais no sentido do envelhecimento ativo.</p> <p>2 – Perceber se há alterações nos hábitos alimentares dos seniores.</p> <p>3 – Conhecer se houve diversificação de rotinas diárias.</p>	<p>1 - Identificar alterações na prática de uma alimentação saudável.</p> <p>2 – Reconhecer alterações na prática do exercício físico.</p>	<p>1 – Costuma frequentar os seminários de “Saúde para Todos”?</p> <p>2 – Alterou comportamentos e hábitos com o que aprendeu nos Seminários de “Saúde para Todos”?</p> <p>3 – Costuma frequentar a disciplina de Atividade Física e a disciplina de Dança do IPL 60+?</p>	<p>1 – A que temas assistiu?</p> <p>2 – Começou a fazer rastreios e análises com regularidade?</p> <p>3 – Passou a ir habitualmente ou com mais frequência ao médico?</p> <p>4 – Tem a vacinação em dia?</p> <p>5 – Faz automedicação? Se sim, porquê?</p> <p>6 – Acha que melhorou a prática da atividade física?</p>

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
		<p>3 – Conhecer as atividades recreativas que proporcionam a aquisição de novas experiências interpessoais.</p> <p>4 – Identificar as alterações nas relações interpessoais dos entrevistados.</p>	<p>4 – Mudou os seus hábitos alimentares desde que frequenta os seminários?</p> <p>5 – Com a frequência do Programa IPL 60+, experimentou mudanças nas suas relações pessoais?</p>	<p>7 – Participa mais em atividades físicas regulares, como por exemplo caminhadas?</p> <p>8 – Tem mais cuidado com a sua alimentação? Pode dar exemplos?</p> <p>9 – Desde que frequenta o Programa IPL 60+, fez novos amigos?</p> <p>10 – Têm por hábito encontrarem-se fora do Programa?</p> <p>11 – Com que frequência?</p>

Blocos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Questões orientadoras	Perguntas de aferição
		5 – Identificar transformações na capacidade cognitiva e de coordenação.	6 – O Programa IPL 60+ contribuiu para melhorar as suas relações com a família?	<p>12 – Vem para a Escola (IPL) para se encontrar com os colegas?</p> <p>13 – E durante as férias, mantém o contacto com eles?</p> <p>14 – É habitual realizar passeios/fins de semana, com os colegas do IPL 60+?</p> <p>15 – Costumam trocar mensagens de correio eletrónico?</p> <p>16 – Conversam no Facebook/Google/Twitter?</p> <p>17 – Está com mais frequência com a família?</p> <p>18 – A sua relação com os netos mudou? Como?</p>

Blocos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Questões orientadoras	Perguntas de aferição
		<p>6 – Identificar modificações nas relações sociais e na comunicação.</p> <p>7 – Conhecer a participação em diversas atividades sociais.</p>	<p>7 – Considera que a frequência do Programa IPL 60+ contribuiu para melhorar as suas competências e capacidades?</p> <p>8 – Tem-se envolvido mais em atividades de desenvolvimento?</p>	<p>19 – Aumentou a frequência com que está com eles?</p> <p>20 – Conversam no Facebook/Google/Twitter?</p> <p>21 – Sente-se mais capaz de desempenhar tarefas do que antes do IPL60+?</p> <p>22 – A sua memória melhorou? Dê exemplos.</p> <p>23 – Considera que o Programa IPL 60+ o desafia a ultrapassar os obstáculos em cada momento da sua vida?</p> <p>24 – Voluntariado? Quais?</p>

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
				<p>25 – E já fez voluntariado no Programa IPL 60+?</p> <p>26 – Acha que o vêem de maneira diferente, agora que é aluno do Programa IPL 60+?</p>
F – Fecho da Entrevista		<p>1 – Agradecer a participação e a disponibilidade manifestadas.</p> <p>2 – Cuidar do sentir da pessoa entrevistada face à entrevista.</p> <p>3 – Solicitar contributos para a investigação.</p>	<p>1 – Gostaria de acrescentar alguma informação que considere pertinente para o meu estudo?</p> <p>2 – Vê alguma pertinência neste tipo de estudos?</p> <p>3 – Tem alguma sugestão para futuros trabalhos de investigação desta natureza?</p>	<p>1 – Quer apresentar alguma sugestão ou deixar algum conselho?</p> <p>2 – Porquê?</p>



A partir dos registos áudio que obtivemos, realizámos as cinco transcrições e a cada entrevista foi atribuída um número (E1, E2, E3, E4 e E5). Posteriormente estas entrevistas foram submetidas a análise de conteúdo para procedermos à análise dos dados e posterior discussão dos resultados.

#### **4 – PARTICIPANTES NO ESTUDO**

Após a revisão da literatura sobre envelhecimento ativo e para atender aos nossos objetivos propostos para este estudo, optámos por realizar entrevistas semiestruturadas a cinco seniores, frequentadores do Programa IPL 60+, desenvolvido no Instituto Politécnico de Leiria.

A seleção dos seniores participantes foi realizada respeitando o nosso pedido. Para tal, contactámos a Coordenação do Programa IPL 60+, solicitando que seleccionasse até ao máximo de cinco frequentadores, em que o sexo feminino prevalecesse. Essa seleção enquadra-se nos critérios a que nos propúnhamos, no sentido de traçarmos um retrato mais próximo da realidade e obtermos mais informação sobre a população frequentadora do IPL 60+, a qual é maioritariamente feminina. Pedimos, então, três seniores do sexo feminino e dois do sexo masculino, e que estes tivessem alguns anos de inscrição no referido Programa.

Selecionados os cinco participantes seniores, e antes de iniciarmos o estudo e procedermos às entrevistas, optámos por nos apresentar e explicar a natureza do trabalho e o modo como se processaria. Explicitámos, assim, a necessidade de as entrevistas serem gravadas em registo áudio, o que ficou de imediato acordado com os cinco seniores participantes.

Por outro lado, informámo-los que teriam que assinar um consentimento informado (ver *Anexo 2: Consentimento Informado*) e a assinatura desse documento era para ambas as partes, salvaguardando que os dados seriam analisados, transcritos e publicados para fins estritamente académicos e que mais ninguém teria acesso às gravações originais, para além de nós e do nosso orientador. Também foi necessário mencionar, que durante a entrevista só estariam presentes a investigadora e o

entrevistado ou a entrevistada, por razões de ordem ética e deontológica. Além disso, como destaca Vieira (2011),

*“é importante que sejam acautelados outros aspetos como: o respeito genuíno pelas emoções dos participantes; a tomada de consciência do rumo que tomam as relações entre as partes ao longo do tempo; a distinção entre as obrigações e responsabilidades da pessoa do investigador e as expectativas que podem vir a ser criadas a partir das relações estabelecidas; as oportunidades que devem ser dadas aos participantes para reverem as ‘representações’ que sobre eles foram sendo efetuadas; e a preparação cuidadosa da saída do terreno, para que as pessoas não se sintam ‘abandonadas’.” (p. 66).*

Atendendo à disponibilidade dos participantes agendamos a data exata das entrevistas e comunicámos que estas poderiam sofrer alterações de última hora pelo facto de surgirem imprevistos por parte da entrevistadora ou mesmo dos participantes. Também ficou acordado que se por qualquer razão surgisse, por parte dos participantes, algum constrangimento à realização da entrevista nos seria comunicado de imediato.

De forma a podermos a identificar os participantes atribuímos um código de identificação a cada um dos seniores participantes no nosso estudo, seguindo a ordem pela qual aconteceram as entrevistas. Usámos como siglas as iniciais da entrevista (E) e os números pelas quais aconteceram (1, 2, 3, 4, 5), uma vez que as entrevistas foram agendadas por nós como se ilustra no *Quadro 2*.

<b>Participante</b>	<b>Data/Hora da Entrevista</b>	<b>Local</b>
Entrevista 1 (E1)	14-05-2013 / 10h15m	Sala de convívio do Programa IPL 60+, no IPL
Entrevista 2 (E2)	14-05-2013 / 11h00m	
Entrevista 3 (E3)	14-05-2013 / 11h45m	
Entrevista 4 (E4)	16-05-2013 / 15h30m	
Entrevista 5 (E5)	16-05-2013 / 16h30m	

**Quadro2:** Cronograma das entrevistas

Como podemos verificar, as entrevistas decorreram durante dois dias nas instalações do IPL, onde o Programa IPL 60+ tem uma sala de convívio para os seniores.

O estudo decorreu na localidade de Leiria, e de forma a facilitar a perceção do grupo de participantes no estudo em causa, passamos de seguida a alguns dados

relativos à sua caracterização, nomeadamente, género, idade, profissão, estado civil e número de filhos, tal como se apresenta no quadro seguinte (*Quadro 3*).

<b>Participantes</b>	<b>Género</b>	<b>Idade</b>	<b>Profissão</b>	<b>Estado Civil</b>	<b>Nº de Filhos</b>
(E1)	Masculino	65 anos	Gerente comercial	União de Facto	2
(E2)	Feminino	72 anos	Funcionária Pública	Casada	2
(E3)	Masculino	72 anos	Engenheiro Técnico Eletromecânico	Casado	1
(E4)	Feminino	62 anos	Bancária	Viúva	3
(E5)	Feminino	68 anos	Bancária	Casada	3

**Quadro 3:** Caraterização dos participantes quanto ao género, idade, profissão, estado civil e nº de filhos

Verifica-se que o intervalo de idade dos seniores participantes situa-se entre os sessenta e dois anos e os setenta e dois anos.

De seguida passamos a apresentar a técnica de recolha de dados por nós escolhida para a realização deste trabalho. Neste sentido, os dados que sustentam a pesquisa que efetuámos foram obtidos através de entrevista semiestruturada.

A nossa recolha de dados foi feita em duas fases; sendo a primeira o contacto com a instituição e a segunda, a realização de entrevistas semiestruturadas. Relativamente à primeira fase da nossa investigação, fizemos um pedido de autorização à coordenadora do Programa IPL 60+ para obter permissão e criar condições institucionais e organizacionais para realizarmos o nosso estudo naquela instituição (ver *Anexo 1: Pedido de Autorização à Coordenadora do Programa IPL 60+*). Após a obtenção da autorização realizámos a segunda fase do nosso estudo, procedendo à execução das entrevistas semiestruturadas.

## CONCLUSÃO

Neste capítulo apresentámos a metodologia utilizada na nossa investigação, contextualizando em termos de metodologia científica e justificando as opções, particularmente, a opção por uma investigação qualitativa.

Enquadrada na investigação qualitativa, optámos por um estudo de caso, uma vez que é aquele que se harmoniza mais à realidade investigada. Neste sentido utilizámos a análise documental e a entrevista semiestruturada.

Apresentámos uma breve caraterização dos participantes e posteriormente indicámos e justificámos a seleção dos participantes nesta investigação, enquanto seniores frequentadores do Programa IPL 60+.

Descrevemos o instrumento utilizado para a recolha dos dados, nomeadamente a entrevista semiestruturada, mencionando alguns cuidados éticos a ter em conta, com o intuito de salvaguardar quer os direitos dos participantes quer os nossos deveres.

No capítulo seguinte, apresentaremos, analisamos e discutimos os resultados por nós obtidos na investigação durante as entrevistas.

## **CAPÍTULO II – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

### **INTRODUÇÃO**

Neste capítulo propomo-nos a apresentar e discutir os resultados obtidos através da realização de entrevistas semiestruturadas e da respetiva análise de conteúdo, às quais estas foram sujeitas após a sua transcrição. Após a primeira etapa da análise de conteúdo em que fizemos uma leitura vertical e individualizada de cada sujeito, passámos para a segunda etapa com uma leitura horizontal, tendo por base o guião por nós elaborados e já apresentado, e do qual resultou a matriz que seguidamente apresentaremos.

Inicialmente apresentaremos os dados obtidos através das respostas concedidas pelos seniores frequentadores do Programa IPL 60+. A apresentação dos dados será desenvolvida a partir da informação contida na matriz e na consequente análise de cada categoria construída, onde se revelam semelhanças e divergências no que diz respeito às principais temáticas em discussão.

### **1 – ANÁLISE DE CONTEÚDO**

Após a recolha dos dados, procedemos ao seu tratamento. Tendo em consideração a complexidade das informações e testemunhos recolhidos (Quivy e Campenhoudt, 2008), optámos pela técnica da análise de conteúdo. Esta pareceu-nos a mais adequada à descrição sistemática e objetiva das entrevistas, uma vez que este método é muito utilizado para a análise de texto (Coutinho, 2011), pois permite passar a informação recolhida de um nível descritivo para um nível interpretativo.

Ao longo dos tempos o conceito de análise de conteúdo tem evoluído adequando-se aos objetivos pretendidos (Bardin, 2011). Numa primeira fase, o procedimento é mais

descritivo e quantitativo, para nas fases seguintes, passar para um procedimento mais interpretativo, inferencial (Amado, 2009). O primeiro objetivo da análise de conteúdo é o de “organizar os conteúdos de um conjunto de mensagens num sistema de categorias que traduzem as ideias-chave veiculadas pela documentação em análise” (Amado, 2009, p.244).

A análise de conteúdo é definida como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (Bardin, 2011, p.44). Esta técnica analisa os dados explícitos no texto com a finalidade de obter indicadores que permitam fazer inferências. Por regra, os dados verbais que foram previamente gravados em áudio são transcritos, ou seja transformados em texto escrito.

Assim submetemos as entrevistas realizadas à análise de conteúdo, o que nos permitiu organizar numa primeira fase, a trajetória de vida de cada um dos seniores (académico, profissional e reforma), os estilos de vida (saúde e lazer), as alterações nos estilos de vida com o contributo da frequência no Programa IPL 60+ (perceção, motivação e mudanças/alterações) e a avaliação global do Programa (pertinência, limitações e mais-valias).

Num primeiro momento organizamos o material a ser analisado, ou seja, as entrevistas, que foram previamente transcritas e estas serão o *corpus* (Bardin, 2011, p. 122) da nossa pesquisa. Este primeiro contacto com os documentos recebe o nome de “leitura flutuante” (Bardin, 2011). Pretende-se que sejam leituras “cada vez mais seguras, minuciosas e decisivas. Serão estas leituras que irão possibilitar uma inventariação dos temas relevantes do conjunto, (...) dos conceitos mais utilizados” (Vieira, 2011, p. 243).

De seguida procedemos ao tratamento do material que é codificável (Bardin, 2011). Ainda na perspectiva desta autora, a codificação “corresponde a uma transformação – efetuada segundo regras precisas – dos dados em bruto do texto, transformação esta que, por recorte, agregação e enumeração, permite atingir uma representação do conteúdo, ou da sua expressão” (p. 129). Também para Vieira (2011), a codificação consiste “num processo de ‘desmembramento’ do texto, de forma a tentar encontrar significados que, numa primeira leitura não se tornam aparentes” (p. 51).

No nosso trabalho procedemos ao processo de categorização, que para tal tivemos em consideração algumas regras, nas distintas fases da codificação e nas várias revisões dos resultados a que chegámos, que são fundamentais: exaustividade, exclusividade, homogeneidade, pertinência, objetividade e produtividade (Amado, 2009). Assim, tendo em conta a regra da exaustividade, cada categoria deve abranger num todo o conjunto de unidades de sentido que suporta e ao mesmo tempo o sistema de categorias resultante deve englobar todos os itens relevantes para o estudo. A exclusividade indica que uma unidade de registo não deverá figurar em mais do que uma categoria. A homogeneidade indica que no mesmo conjunto categorial só pode funcionar com um registo e um único tipo de análise. A pertinência indica que o sistema de categorias terá que estar adaptada ao corpus em análise assim como aos objetivos propostos para o estudo. A objetividade alerta que as diferentes partes do material deverão ser codificadas da mesma maneira, evitando a subjetividade e a ambiguidade; isto é perante um mesmo elemento de conteúdo, vários investigadores devem poder classificá-lo na mesma categoria. Por último, a produtividade deve dar a possibilidade de oferecer análises férteis, em hipótese novas e em dados exatos de forma a permitir uma nova pesquisa.

Organizamos os conteúdos das várias entrevistas num sistema de categorias que traduziram as ideias-chave transmitidas pelos documentos em análise (Amado, 2009). Relativamente à definição das categorias, esta tanto foram definidas *a priori*, como *a posteriori*. Se o analista as formular *a priori*, irá procurar a “*deteção da presença ou da ausência dessas categorias no corpus*” (Vala, 1986, p. 111). Se, pelo contrário, as formular *a posteriori*, estaremos perante um tipo de análise, sem que “*qualquer pressuposto teórico oriente a sua elaboração*” (Vala, 1986, p.113). No caso desta investigação, a categorização ocorreu *a priori* e *a posteriori*. Foi através do guião de entrevista que resultaram as categorias definidas *a priori*. Através das leituras dos diversos documentos e do trabalho interpretativo realizado, definimos as categorias *a posteriori*.

A análise de conteúdo passa por dois processos fundamentais: a leitura vertical, documento a documento e a leitura horizontal, entre todos os documentos que constituem o *corpus*. (Amado, 2009). A leitura vertical (que designamos por fase 1 da análise) consistiu em fragmentar o texto, a que chamamos unidade de registo, a que lhe imputámos um código. A cada unidade de registo atribuímos uma expressão - chave, que para Amado (2009), estas, “vão-se aperfeiçoando e aplicando uniformemente a todo o material recortado com o mesmo sentido, o que implica muita atenção e sucessivas

revisões do processo” (p.250). Após esta fase da leitura vertical feita documento a documento seguimos para a leitura horizontal (que designamos por fase 2 da análise) entre todos os documentos. Procedemos à ordenação e comparação de todas as unidades de registo com sentido igual ou próximo e que foram extraídas das entrevistas realizadas aos seniores. Todo este processo é muito minucioso e ao qual o analista está constantemente a aperfeiçoar e a aprimorar.

Ao longo deste processo, a nossa matriz foi reformulada e aperfeiçoada, incluindo, para além das categorias e das subcategorias, os indicadores. Estes últimos, são “expressões construídas pelo analista, que resumem ou expressam o traço geral de uma ou, preferencialmente, de várias unidades de registo” (Amado, 2009, p. 256).

Para legitimarmos uma análise de conteúdo, temos que ter em conta a fidelidade e a validade. A fidelidade “aponta para a necessidade de se ficar com a certeza (e de a demonstrar) de que as categorias elaboradas pelo analista traduzem o verdadeiro sentido dos dados e, portanto, não são ambíguas” (Amado, 2009, p. 260). Assim, terá que existir da parte do investigador o cuidado de explicar detalhadamente os critérios de codificação por si utilizados e de os aplicar com o maior rigor possível. Relativamente à validade, ela pode ser “definida como a adequação entre os objetivos e os fins sem distorção dos factos” (Ghiglione e Matalon, 1992, p. 198, citado por Amado, 2009, p.260). A validade encontra-se presente em todas as etapas da análise de conteúdo, isto é, desde a constituição do *corpus* à escolha das unidades de registo. E se por outro lado reproduzir fielmente a realidade dos factos, então poderemos considerá-la uma análise válida.



## **2 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS**

### **2.1 – ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS REALIZADAS AOS SENIORES, FREQUENTADORES DO PROGRAMA IPL 60+**

Pretendemos apresentar os dados recolhidos através das entrevistas semiestruturadas realizadas aos seniores, frequentadores do programa IPL 60+, analisando previamente as categorias propostas. Este trabalho será complementado com a referência às subcategorias encontradas e respetivos indicadores, devidamente explanados com as unidades de registo seleccionadas.

Para auxiliar a análise global da estrutura da matriz, apresentamos no quadro 4 uma síntese da matriz desta análise de conteúdo (exceto as unidades de registo).

Quadro 4 – Matriz de análise de conteúdo das entrevistas realizadas

<b>Categoria</b>	<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>
Trajetória de Vida	Percorso académico	Habilitações académicas
	Vida profissional	Profissão
		Relações sociais no âmbito profissional
	Reforma	Ausência de planeamento
		Tempos livres
	Relações familiares	Apoio familiar
		Apoio aos filhos
		Férias em família
Estilos de vida no Envelhecimento	Saúde e bem-estar	Prevenção
		Cuidados com a alimentação
	Ocupação dos tempos livres durante a reforma	Atividades culturais
		Atividade física
		Atividade social/convívio
		Ver TV
		Animais de estimação
		Agricultura/jardinagem/bricolagem
	Relações sociais	Relação com os outros
Alterações no estilo de vida provocada pela frequência do Programa IPL 60+	Educação e formação	Frequência com regularidade no Programa
		Convívio e integração social
		Atividades que mais gosta
		Proporciona bem-estar físico e mental
	Mudanças	Positivas para a memória
		Positivas para manter ou ter novas competências/capacidades
		Positivas para a Saúde
		Autonomia e independência na utilização do computador
Avaliação Global do Programa IPL 60+	Pertinência	Acesso a informação
		Enriquecimento da rede de relações
	Limitações	Limitações económicas
	Mais-valias	Participação Social
		Solidariedade entre gerações fora do contexto familiar

### 2.1.1 – TRAJETÓRIA DE VIDA

Verificámos através das declarações dos entrevistados que as suas trajetórias de vida mostram-se diversificadas. Optámos assim, por dividir esta categoria em várias subcategorias, as quais identificámos como: percurso académico, vida profissional, reforma, relações familiares.

Relativamente à primeira subcategoria ‘percurso académico’, depreendemos através da nossa análise que o percurso escolar marcou a vida pessoal e profissional dos entrevistados.

E1 (...) “Fiz a 4ª classe. (...) lembrei-me de me inscrever no curso industrial, andei no 1º ano na Afonso Domingues, depois o 2º ano (...). Deixei o curso industrial no 2º ano e fui para a Patrício Prazeres tirar o curso comercial. (...) não queria ficar só com a 4ª classe. E ao abrigo da lei militar fui fazer o ciclo. E numa semana consegui fazer o ciclo tirando 20 a matemática (...)”.

E3 (...) “Fiz a licenciatura e desempenhei a profissão de Engenheiro Técnico Eletromecânico.”

E4 (...) “estudei na escola industrial e comercial. Fiz o curso comercial e depois de acabar o curso apareceu na altura um concurso no banco (...) como saíamos das escolas comerciais formadas, éramos solicitadas porque tínhamos disciplinas de cálculo comercial, contabilidade e direito comercial e isto abríamos as portas.”

No que à subcategoria ‘vida profissional` diz respeito, percecionámos das declarações dos entrevistados que a profissão e as relações sociais podem ser fatores para que a pessoa se mantenha socialmente integrada e em convivência harmoniosa com os outros.

E1 (...) “eu fazia a distribuição do pão de manhã com uma bicicleta (...) os meus pais lembraram-se de me abrir um café. Então aos 12 anos passo a ser empresário do café dos meus pais. (...) fazia a venda do pão de manhã e depois ia para o café. (...) Fui trabalhar para uma empresa de transportes. Estive lá durante 2 ou 3 meses nessa empresa (...) comecei a trabalhar em mecânico durante 1 mês (...) depois passei para o escritório principal, fui progredindo dentro da empresa (...) como chefe de serviços (...)”

E2 (...) “No trabalho, lá tinha uma colega ou outra com quem eu convivia mais (...)”.

E3 (...) “comecei a trabalhar com 16 anos. Empreguei-me (...) numa fábrica onde o meu pai trabalhava, que era uma cerâmica (...) que hoje já não existe (...)”.

E4 (...) “Fui funcionária bancária (...)” “Fiz o meu percurso até aos 50 anos.”

E5 (...) “Fui empregada bancária (...)”.

Relativamente à ‘reforma’, os entrevistados parecem indicar-nos que quando trabalhavam não tinham tempos livres e com a reforma houve necessidade de ocupar esse tempo perdido da melhor maneira. Atualmente os dias livres são ocupados para a adoção de estilos de vida saudáveis, como por exemplo a ginástica, a frequência de aulas no Programa IPL 60+, passear com os amigos e estarem com os netos. Têm rotinas bem organizadas. Continuar a ter metas, como quando se trabalha, parece ter uma enorme importância. A necessidade de manter horários e rotinas torna-se aqui evidente. O quotidiano descrito como ocupado é passado sobretudo pela ocupação do Programa IPL 60+.

E1 (...) “enquanto gerente (...) a minha atividade ocupava-me o tempo todo (...) por isso eu não tive tempo disponível. Tinha pouco tempo para as minhas filhas e restante família. (...) Agora ocupo os meus tempos livres, levantando-me logo pela manhã, venho (...) para a ginástica, depois são as aulas (...) sou o representante dos alunos ando sempre a inventar outras atividades. (...) tenho por hábito passear com os amigos, nas visitas de estudo ou excursões.”

E2 (...) “Quando estava a trabalhar não havia tempos livres. Tomava conta da casa e dos filhos.”

E3 (...) “Antes de me reformar (...) não tinha tempo livre durante a semana, pois ora estudava ora trabalhava (...) “os meus tempos livres, depois de me reformar (...) tenho aqui algumas aulas. Comecei pelo TIC, pelo Inglês, pela ginástica (...). Agora (...) deixei o TIC e tenho só ginástica e uma curricular (...).”

E4 (...) “Na altura o meu banco estava a privatizar, então pedi uma reforma antecipada (...) ouvi dizer sobre este Programa dos 60 + e para não estar em casa enquanto a minha filha ia para a universidade (...) Vim e gostei e depois matriculei-me (...) estou todo o dia praticamente (...) nas aulas ou em Lisboa com a netinha (...).”

A subcategoria a que agora nos referimos, foi criada, na medida em que depreendemos da informação recolhida que as ‘relações familiares’ surgem como pilares da vida pessoal. A família é um importante suporte, nomeadamente o apoio familiar e, muito especificamente, o apoio aos filhos bem como o tempo das férias em família.

E2 (...) “tenho 2 netos gémeos filhos da minha filha, com 11 anos. Este ano até estou a frequentar menos aulas porque assumi o compromisso de lhes dar o almoço todos os dias (...) à 6ª feira é que vou para Viseu. (...) A mãe do meu marido está internada e ele é filho único, tenho que lá ir todos os fins-de-semana. (...) Agora a minha filha mora aqui perto e então vou todos os dias buscar os meus netos à escola para lhes dar o almoço. Depois ela passa por aqui e leva-os, às vezes também janta connosco (...) se os (...) meus netos pedirem para irem ao cinema (...) então, nós vamos.”

E3 (...) “ainda não tenho netos. Ele casou em julho, fez 28 anos em julho. Para já ainda não tem filhos.”

E4 (...) “uma vez por semana vou a Lisboa ficar com a minha netinha. Acaba por ser atualmente uma das minhas ocupações dos tempos livres. (...) Com o meu filho que está em Lisboa, estou uma vez por semana, geralmente aos fins-de-semana ou quando tenho que ficar com a minha neta. (...) Tenho a minha filha também tenho que lhe dar apoio, vou-lhe fazer a comidinha, pois como estuda, eu estou cá para ajudá-la para ela se dedicar ao estudo.”

É de salientar que o apoio aos filhos surge pelo facto dos entrevistados terem mais tempo livre, após a sua reforma.

E1 (...) “o meu neto terceiro, filho da minha filha mais nova, desde os 3 meses até ao ano fui eu que tomei conta dele. (...) Sou muito dedicado à família. (...) Quando estão doentes fico a tomar conta deles, pois os pais trabalham. Estou ao fim de semana como já disse. E também já falei que tomei conta do meu neto mais novo até fazer 1 ano. (...)”

E4 (...) “A minha netinha vai fazer 2 anos e a outra que está em Angola tem 1 aninho, e quando o meu filho vem cá também estou com ela. As minhas netinhas ainda são muito pequeninas. Ainda só danço com elas, conversar ainda nada!”

Torna-se evidente, pelas respostas dos entrevistados, que as férias e o convívio em família são considerados indispensáveis.

E1 (...) “nas férias estou com as minhas filhas e netos. (...) estou com frequência com as minhas filhas, sempre que posso. Elas também trabalham e aos fins-de-semana é casa cheia para o convívio.” (E1)

E2 (...) “só na altura das festas, natal e páscoa. (...) Não tenho aqui ninguém de família pois eu sou da Guarda e o meu marido de Viseu. (...) Tenho uma irmã no Porto e um irmão na França. (...) O meu filho dá aulas no Instituto Politécnico de Castelo Branco. O convívio é pouco, pois estou com ele de 15 em 15 dias (...) hoje

estou à espera dele pois foi para um congresso e deve passar por aqui. (...) quando vou de férias (...) vou com a minha família, com os meus filhos que gostam de andar com os pais. (...) estou mais com a minha filha e com os meus netos durante a semana e durante o fim-de-semana, estou com alguma família do meu marido. Também vamos ver a minha sogra. A restante família como eu não a tenho junto de mim, a gente fala-se ao telefone. Tenho um irmão em França, e nós todas as semanas falamos.”

E3 (...) “frequentemente estou com as minhas irmãs, (...) aos fins-de-semana, (...) tomamos (...) uma refeição juntos (...) enquanto o meu filho teve em casa connosco (...) convivíamos, saíamos, etc. Dávamos alguns passeios, fazíamos as férias juntos, ou cá ou fora (... depois ele tirou o curso, ele começou a trabalhar (...) foi para os Estados Unidos, para São Francisco 3 anos. (...) falamos todos os dias, ao fim de semana, via skype (...) como estou com (...) frequência, com as minhas irmãs e cunhados, entre outros temas, também falamos sobre o Programa 60+. É tema de conversação e de discussão, ... (pausa). Também fazemos comentários com o meu filho e com a minha nora ou com os meus compadres.”

E4 (...) “era mais fácil estar cá com os três filhos do que o que eu mandava para um dava para pagar uma renda. Então vim (...) e fiquei em Lisboa (...) O meu mais velho neste momento já tem 36 anos, mas trabalha em Angola e está casado e tem uma filha. O meu segundo filho vive em Lisboa, também já é casado, tem uma filha. E a minha filha está cá, em Leiria, acabar o curso de (...). Somos 3 filhos, a minha mãe foi emigrante em (...) durante 40 anos (...) o meu pai já tinha falecido. Nós ficamos com a nossa avó e depois (...) ela levou os meus irmãos. E eles ainda estão lá, mas eu continuei sempre em (...) com a minha avó. “Estou com os meus filhos, pois a minha mãe está em (...), mas falamos duas vezes por semana. Os meus irmãos, (...) também falo com eles pelo menos uma vez por semana.”

E5 (...) “Aos fins-de-semana quando se juntam os meus filhos connosco, é uma alegria, o animal fica muito contente e anda só atrás das crianças. (...) O meu marido também é da mesma aldeia que eu, e íamos com alguma frequência visitar os nossos familiares, os pais e irmãos. (...) Com os filhos estamos aos fins-de-semana, por vezes a casa está cheia com os 3 filhos, mais os genros e nora e os netinhos. Outras vezes apenas está 1 filho (...) em junho, (...) são as festas do S. Pedro e é costume fazer um grande almoço para juntar a família toda, com os meus filhos e netos, com a minha irmã e os meus cunhados e sobrinhos. Torna-se cansativo, mas é gratificante ter a família toda junta (...) é aos fins-de-semana que estou com os meus filhos, não alterei esses hábitos! (...) Durante as férias, fico com os meus netos, apenas 2, porque os outros 3 são ainda muito pequenos.”

## 2.1.2 – ESTILOS DE VIDA NO ENVELHECIMENTO

Esta categoria é deveras importante no contexto deste trabalho, uma vez que nos poderá fornecer importantes pistas de como os seniores ocupam os seus tempos livres durante a reforma. Aparentemente existe uma maior disponibilidade por parte dos seniores aposentados, para participarem em diversas atividades, que sejam significantes para eles e também poderem usufruir da vida de forma mais descontraída. Esta categoria foi dividida nas subcategorias de saúde e bem-estar, ocupação dos tempos livres durante a reforma e as relações sociais.

Na primeira subcategoria verifica-se um cuidado com a saúde, nomeadamente quanto à sua prevenção. A adoção de estilos de vida saudáveis pode ser um fator para se obter saúde e bem-estar físico e mental. Pelas respostas dos entrevistados percebemos que estes têm cuidados na alimentação, fazem algum exercício físico e vão ao médico com regularidade.

E1 (...) “fui dador de sangue durante 20 anos. (...) Vou de 3 em 3 meses ou de 4 em 4 meses ao médico, porque sou diabético; pé diabético e tenho que ter cuidado com isto. (...) tenho as vacinas em dia.”

E2 (...) “Este ano tenho estado um bocadinho preguiçosa, mas faço análises. (...) eu não sou muito amiga de ir ao médico. Costumo ir uma vez por ano (...) Tenho as outras vacinas em dia mas a vacina da gripe só a tomei uma vez. (...) não sou muito abusadora (...).”

E3 (...) “tenho feito os meus exames (...), por aconselhamento do médico de família. Também faço as minhas análises que ele recomenda. (...) A última vez que fui ao dentista (...) a vacina da gripe que costumo fazer todos os anos (...) não tomo nada sem o médico me passar (...) E os que tomo regularmente por causa da tensão, é o médico que me passa.”

E4 (...) “Vou de 6 em 6 meses ao médico e anualmente faço exames. (...) tomo vacinas (...) eu sou uma pessoa muito rigorosa desde que comecei a envelhecer (...) para ter saúde eu tenho de cuidar de mim, eu não posso ter a mesma alimentação (...) estamos atentos e há muitos programas que nos ensinam muita coisa sobre a alimentação e então eu tenho muito cuidado com a alimentação mas eu também estou sempre aberta para aprender mais, por isso assistia aos seminários. (...) alguns organismos, não são todos iguais. Então temos de ter muito cuidado (...). Eu só bebo leite magro, posso comer um bocadinho de queijo, mas como queijo fresco, mas também é pouco, e é com muito rigor. Não como enchidos apesar de serem muito bons e eu gostar, só como pão integral, está a ver? Também bebo leite de soja, e estas coisas assim. Também não bebo álcool, prefiro a água pois os sumos têm muito açúcar.”

E5 (...) “quando chegamos a uma determinada idade temos que ter alguns cuidados, nomeadamente com a alimentação e com o exercício físico, pois assim estamos a contribuir para a nossa saúde. (...) Geralmente vou de 6 em 6 meses fazer os exames de rotina. (...) Tenho que andar controlada se não andar, sou eu que saio prejudicada na minha saúde. Mas como faço os exames de 6 em 6 meses vou pelo menos essas duas vezes ao médico e depois, se calhar não ter um medicamento, vou lá para me passar a receita. (...) Tomo a vacina da gripe. (...) eu sou hipertensa e tenho que ter cuidado com o excesso de sal.”

Na subcategoria, ‘ocupação dos tempos livres durante a reforma’, os seniores tomam a iniciativa de procurarem convívio com os amigos, frequentarem diversas atividades culturais em família/amigos, cuidarem de animais de estimação, verem televisão, praticarem exercício físico e fazerem *bricolagem/agricultura/jardinagem*. Achamos que todas estas atividades podem proporcionar momentos de boa disposição, de diversão e de descontração que irão contribuir para uma boa gestão e melhor ocupação do tempo livre e, ainda, facilitam o acesso a novas experiências. Por outro lado, são formas agradáveis e diferentes de aumentar os níveis de atividade física e manter a mobilidade e flexibilidade.

E1 (...) “tenho por hábito passear com os amigos, nas visitas de estudo ou excursões. (...) procuro algumas visitas, com algum interesse tais como museus, pinturas. E agora vamos a Resende e vamos falar sobre o Eça de Queirós. Fomos a Belmonte para a parte judaica. Procuramos sempre que as nossas visitas sejam com um significado cultural. (...) viajo sempre com a família, as filhas. Até fazemos as férias, juntos. (...) faço muitas caminhadas. (...) para quem não fazia nada... (pausa) E há 2 anos tinha 114 quilos, hoje tenho 87 / 88 quilos. Por isso a atividade física para mim é obrigatória. (...) estou, aqui em (...), no Núcleo de Associação dos Pensionistas Reformados, da APR, (...). (...) não gosto de ver televisão.”

E2 (...) “não sou de abusar, mas de quando em vez sou assim muito gulosa. (...) tenho cuidado, especialmente com as gorduras e com o sal. Também não bebo álcool, só bebo água e sumos. E gosto muito de fruta. (...) não frequento muito atividades culturais (...). Antigamente ia todos os dias ao cinema, menos à 6ª feira (...). Atualmente está muito caro! (...) se tiver um bocadinho faço as caminhadas com o meu marido. (...) Agora frequento o café todos os dias (...). (...) vejo um bocado (...) sou muito noveleira. Também gosto muito de filmes, mas como tenho problemas de visão, vejo mal quando chego ao meio da legenda já passou. E como as novelas é a linguagem que eu entendo, pronto vejo uma ou duas. (...) Tenho passarinhos, periquitos. (...) quando começa o tempo a melhorar, começamos a mexer na terra. (...) Só no fim-de-semana é que eu faço a minha plantação. (...) cebolas, alfaces, tomates, eu planto



batatas. E no ano passado colhi mais de 500 quilos de batatas. Já somos latifundiários!(...) se estiver disponível à 5ª feira ainda arranco lá para cima para (...), por causa das plantações (...) aos fins-de-semana vamos para (...) cuidar da nossa agricultura.”

E3 (...) “dou uns passeioszitos, de vez em quando, com a mulher e outras vezes com irmãos ou cunhados (...) não vou tantas vezes quantas a minha mulher gostaria. (...). Vou de vez em quando a alguns museus, vou aqui também ao José Lúcio da Silva ver algum teatro ou algum concerto de alguma orquestra (...) De vez em quando, vou várias vezes ao cinema, mas não vou com frequência. (...) Costumo ir às festas da minha freguesia ou outra romaria aqui mais próximo. Vamos lá um bocado com alguns amigos ou familiares, ver o folclore e a cantorias à noite e beber um copo, se for caso disso. (...) Quando era novo, (risos) jogava futebol com os amigos, aos domingos, aos fins-de-semana. E também andávamos bastante de bicicleta. (...) de manhã, quando me levanto, estou sempre 1 hora na casa de banho para fazer a minha ginástica. Há muitos anos adquiri esse hábito e portanto faço um pré aquecimento, depois alguns alongamentos. (...) Já fui presidente do Grupo Desportivo de (...), (...) O teatro, na altura estava sobre a responsabilidade da freguesia que depois congregava toda a juventude. E foi assim, estive 4 anos como presidente do Clube Desportivo e 4 anos presidente da junta de freguesia. (...). Vejo muito pouca televisão, vejo os noticiários (...) não faço conta de estar sentado ali o dia inteiro a ver televisão para ocupar o tempo (...). Gatos tenho muitos no quintal, que por lá aparecem e eu gostava muito de ter cães, pois é o animal que eu gosto muito. (...) ocupo o meu tempo a bricolar, ou lá no quintal a jardinar ou a bricolar mesmo, à volta dos móveis, sei lá, à volta de umas cadeiras de umas serralharias. Pronto é assim, a recuperar cadeiras, (...).”

E4 (...) “em (...) ia com frequência (...). Agora, uma vez que estou aqui em Leiria, vou até Lisboa ter com o meu filho. (...) vou a um ou outro espetáculo de vez em quando, vamos ao teatro (...) mas cinema fui e agora vou pouco (...) também temos uma vida ativa, (...), logo de manhã nós acordamos cedo e antes de irmos trabalhar vamos à praia, caminhamos na areia, fazemos a nossa ginástica, tomamos o nosso banho de mar e depois voltamos para casa preparamo-nos e depois vamos para o trabalho. (...) Mas no banco, houve uma altura que ... (pausa), para os funcionários estarem, ... (pausa), mais motivados, arranjam um professor que nos dava ginástica. (...) vejo televisão, mas só à noite (...) vejo principalmente novelas.

E5 (...) “nas férias o meu marido fazia questão de passearmos com os nossos filhos e mostrar-lhes um pouco da história do nosso país. Íamos para o norte, para o sul, onde calhava. Era o meu marido que fazia o itinerário. Depois dos filhos casados, jantávamos com alguns amigos e fazíamos viagens para o estrangeiro. Olhe, ainda esta Páscoa, fomos passar uma semana a Barcelona com uns amigos.(...) Passeio com os amigos. Agora com tanto corte no orçamento vamos ponderar os nossos passeios. (...) Quando trabalhava e os meus filhos ainda eram pequenos íamos aos museus, e a um ou

outro espetáculo destinado a eles. Agora sempre que haja algo interessante, como por exemplo uma exposição de pintura ou um concerto, vamos. (...) Ao cinema íamos quando era um filme que estreava e faziam uma grande publicidade, mas agora já não vamos, pois acabamos por adormecer e também temos a televisão ou alugamos um filme, ... (pausa) ... O teatro não gosto muito, mas não quer dizer que não vá mas ... (...) eu sou hipertensa e tenho que ter cuidado com o excesso de sal. (...) A minha alimentação tinha poucos vegetais e pouco peixe, mas tinha fruta. Sabe, a carne é mais fácil e prática para cozinhar, enquanto o peixe .... Aos poucos fui introduzindo os vegetais, cozinhados de forma diferente, colocando ervas aromáticas para substituir o sal devido à minha hipertensão. (...) dou uns passeios a pé com o meu marido ao final do dia. (...) Já fazia umas caminhadas com o meu marido e alguns amigos. Mas ... era só quando tínhamos disponibilidade, e isso nem sempre acontecia. Tínhamos de ter um compromisso para que acontecesse com regularidade. (...) Não gosto muito de televisão, mas (...). Gosto de ver as minhas novelas e ver o canal Travel das viagens. (...) Tenho um cão, muito velhinho, que está na quinta (...) e são os meus vizinhos que lhe vão dar de comer. (...)”

Na última subcategoria, a ‘relações sociais’, os discursos dos entrevistados indicam-nos que a convivência harmoniosa com os outros, fazem com que eles se sintam compreendidos, desenvolvam perceções positivas de si mesmas, vivenciem novas experiências de vida e que criem novos projetos.

E1 (...) “há 3 anos, (...) houve uma amiga (...) perguntou-me se eu não queria me inscrever num passeio na minha zona, ali na Bairrada com visita às caves e comer leitão. Eu fiquei logo entusiasmado e disse que sim (riso).”

E2 (...) “Eu ando no 60+ porque eu gosto muito de conviver. E conviver só com a casa não dá. E eu não sou nada caseira. (...) Sou muita amiga de falar, de contar histórias, mas gosto de intervir, mesmo porque a gente não anda aqui por currículo. (...) Acabei ainda há pouco de cozer um colchão, que nós usamos na atividade física. Eu dizia, tenho que trazer uma agulha. E o professor pensava que eu estava a brincar. (Risos) E hoje trouxe e cozi um bocado, pois é uma extensão grande.”

E3 (...) “costumava e costumo conviver com os meus amigos! Em vários lados, ou de excursões ou de passeios. Este ano, já fomos a Foz Côa e à Festa da flor da amendoeira.”

E4 (...) “nós somos de ilhas muito pequeninas e muito pobres, mas somos pessoas muito abertas e fazemos amizades e somos pessoas que não temos preconceitos. (...) em (...) andávamos sempre na casa uns dos outros, a porta estava sempre aberta. (...) Os meus amigos ficaram lá em (...) E quando vou, pronto, vou ao encontro deles e conversamos (...). Temos por hábito fazer churrasco em casa e convidar os amigos,

depois vamos tomar banho no mar. (...) nós lá em (...) os vizinhos batem na nossa porta e perguntam se estamos bem (...) aqui converso com os vizinho, encontro-os no elevador e à entrada e nós conversamos e como eu sou extrovertida converso com alguns vizinhos do prédio.”

E5 (...) “Geralmente convivo com a família e com alguns amigos, poucos, mas bons como se costuma dizer. O meu marido é reformado da função pública e também tem amigos que conheceu no seu local de trabalho. Há sempre umas amizades que nunca se perdem. (...) tínhamos e ainda temos por hábito, de uma vez por mês jantarmos em casa dos amigos. Somos 3 casais e acaba por ser rotativo. Outras vezes, se não der aos fins-de-semana porque vem a família, marcamos de forma a não coincidir. Já aconteceu fazermos o jantar durante a semana. (...) Café sim, temos um por baixo do nosso prédio, que é do senhor, (...). É ponto de encontro dos vizinhos lá do bairro. (...) sempre convivi com os meus vizinhos (...) são os vizinhos, lá na aldeia que dão a comida ao cão. Aqui já é diferente, pois estamos numa cidade e por vezes encontramos os vizinhos no café. (...) Na aldeia, por ser um meio mais pequeno, os vizinhos estão sempre prontos a ajudar, perguntam sempre se precisamos de alguma coisa.”

### **2.1.3 – ALTERAÇÕES NO ESTILO DE VIDA PROVOCADA PELA FREQUÊNCIA DO PROGRAMA IPL 60+**

Nesta categoria pretendemos compreender qual a perceção que os seniores têm do contributo da frequência no Programa IPL 60+, nas alterações do seu estilo de vida. Como subcategorias, emergiram da análise de conteúdo a educação e formação e as mudanças.

Na subcategoria ‘educação e formação’, a frequência no programa IPL 60+, surge inicialmente como estratégia de ocupação dos tempos livres dos seniores, mas ocupa hoje um papel de grande relevo no quotidiano. A frequência do programa IPL 60+ representa a continuidade do percurso de vida pessoal, destacando-se as amizades e o convívio assim como o bem-estar físico e mental.

E1 (...) “Este é o terceiro ano e frequento diariamente o 60+. (...) um passeio a Resende com os colegas do 60+. (...) arranjar outras atividades para participarmos. (...) ver se (...) os chineses venham (...) ouvirmos tocar na Tuna. Tentar levar 1 ou 2 a minha casa para jantarem comigo. E com a minha mulher. Estar na conversa. (...) Das atividades gosto delas todas, mas gosto mais daquelas que põem as pessoas mais bem-

dispostas. A dança, acho que essa para mim é a mais conseguida dentro do programa. Quer dizer, onde as pessoas convivem mais e divertem-se mais. Não é nas aulas que nos vamos divertir (...) fazer a atividade física.”

E2 (...) “há 3 anos. Venho cá todos os dias menos à 6ª feira (...) como frequento o 60+, se forem grupos daqui, visitar museus ou irem a espetáculos, eu vou. Alinho em todos (...). Eu gosto muito de mexer, gosto muito de costurar, fazer croché, fazer umas coisinhas (...). Gosto muito pois gosto de conviver e convivemos mais na educação física. (...) quando venho do fim-de-semana já tenho saudades deles, dos meus amigos do 60+. A gente tem as nossas feriazinhas, já me lembro deles, com saudades do convívio. (...) eu não tenho tempos livres pois estou todo tempo aqui na escola. Estou cá todos os dias, pois venho à ginástica todos os dias. (...) Inscrevi-me no 60+ para não parar no tempo. (...) É da educação física, é lá onde há mais contactos, onde se junta mais gente, embora também goste das aulas de inglês.” (...) Eu acho que o 60+ é uma coisa ótima, porque há mais contacto, novos contactos e as pessoas como tem mais idade há mais necessidade de convívio. Portanto eu acho que aqui há uma amizade sã. (...) somos todos iguais.

E3 (...) “cerca de 4 anos que frequento o 60+. Venho 2 vezes por semana (...). Aqui com o IPL costumamos ir em excursões, mas não vamos a todas! Fomos a Badajoz e fizemos várias amizades com os espanhóis, lá. (...) Agradou-me o Programa 60+, para ficar atualizado e conviver. Aqui a gente acaba por se associar à juventude e a juventude a nós. E se calhar não nos sentimos tão velhos! (...) Venho pelo convívio e para as aulas de ginástica. (...) Penso que é uma maneira de a gente continuar a por a nossa memória em funcionamento, dar vida e continuidade à nossa maneira de pensar e de ver e por outro lado, o convívio que a gente deixou de ter com os colegas do trabalho e com as pessoas em geral, nesse campo. E arranjar a maneira de conversar e de estarmos um pouco atualizados. (...) gosto da ginástica, gosto do TIC, embora não tenha agora, gosto do inglês (...) a dança e a ginástica para mim são aquelas mais gosto. (...) faço 2 vezes por semana as aulas da atividade física (...).”

E4 (...) “Estou aqui no 60+ há 3 anos. (...) Frequento há 3 anos e todos os dias. Todos os dias não excepto à 2ª feira, mas por norma todos os dias. (...) Para mim tem sido muito bom principalmente o convívio com as outras pessoas. Já conheci pessoas. (...) neste momento os meus tempos livres são ocupados cá a estudar, a fazer ginástica e nas caminhadas. (...) Primeiro para sair de casa, e como não tinha muitos conhecimentos cá era uma maneira de conhecer pessoas e como eu tenho mais ou menos a ideia de que quando chegasse a esta idade eu não devia estar parada, ... (pausa) eu estava um bocado preocupada, estava muito parada em casa, e de vez em quando saía para caminhar e então quando me vim informar acerca do Programa ouvi dizer que tínhamos ginástica e principalmente por causa da ginástica. (...) pois precisava de me mexer e não ficar parada em casa. (...) gosto das aulas de ginástica, gosto das aulas de

TIC (...) gosto mais da ginástica (risos), gosto também dos computadores (...) Só frequento a atividade física, a ginástica, como eu lhe chamo.”

E5 (...) “Há 4 anos que estou no Programa 60+ e venho todos os dias. (...) Depois de me reformar, tinha que ocupar o tempo e queria conviver e conhecer pessoas diferentes. (...) É bom voltar aos bancos da escola, agora como aluna e partilhar ideias com os jovens. (...) Depois de me reformar, tinha que ocupar o tempo e queria conviver e conhecer pessoas diferentes (...) vou ao meu ritmo, deixo-me estar, pois persistência e gosto para aprender não me faltam. (...) venho para conversar e conviver com os meus colegas e também para fazer o meu exercício físico diário. (...) Gosto muito da ginástica e da dança. (...) frequento as aulas da atividade física, que são bastantes animadas. O grupo é muito bom e o professor também puxa por nós e é muito simpático. A dança, apesar de eu gostar muito, não frequento pois o tempo não dá para todas as atividades!”

A subcategoria ‘mudanças’ pretende enquadrar possíveis alterações na vida dos alunos seniores do programa IPL 60+, em consequência de o frequentarem. Neste sentido, os nossos entrevistados sugerem-nos que devem-se manter ativos, à medida que a idade avança, mas essa atividade já não se limita só à prática da atividade física, também envolve o estímulo cognitivo, a interação com os outros e uma alimentação e comportamentos saudáveis. A utilização das novas tecnologias, nomeadamente a internet, destaca-se nas entrevistas como sendo uma mais-valia para a aprendizagem numa perspetiva de desenvolvimento pessoal, de atualização do conhecimento e de comunicação com familiares e amigos.

E1 (...) “penso que a minha memória não piorou! (...) por exemplo eu estar agora a falar consigo. Aliás eu não conseguia encarar (...). Sou tímido... Depois, como conhecemos pessoas novas, com mentalidades novas é tudo novidade, pronto nós aprendemos uns com os outros. E os hábitos também. Sei que tenho os meus horários a cumprir aqui dentro. (...) se não fosse a atividade física, não me levantava antes das 11 horas da manhã. E agora levanto-me todos os dias às 8 horas da manhã. (...) para quem não fazia nada... (pausa) E há 2 anos tinha 114 quilos, hoje tenho 87 / 88 quilos. Por isso a atividade física para mim é obrigatória. (...) faço muitas caminhadas (...) Há sempre qualquer coisa que fica. Sim posso dizer que mudei um bocadinho, como tenho diabetes e como facilmente engordo. (...) uso com muita frequência o correio eletrónico para combinar os passeios (...) Também para as informações sobre as nossas matrículas. (...) quando quero pesquisar alguma coisa que me interesse vou ao Google. Agora sei trabalhar com a fotografia, Photoshop (...) apesar de serem pequenos, os

meus netos, eles querem que eu jogue com eles no computador e eu não sabia nada de computadores.”

E2 (...) “para já canso-me menos e também a gente aprende a conviver mais com as pessoas. Apesar de eu não ter grandes problemas em conviver, a gente aprende e aprende-se muito com os jovens. (...) sinto-me mais ativa, isso foi muito importante para mim, foi muito bom. Quando saio com o meu marido e quero acelerar e ele já me tem dito: “desta fulana desde que anda na atividade física não há quem a acompanhe” (risos). E dinâmica, vamos fazendo isto e aquilo, mesmo na agricultura. (...), gosto de mexer, gosto e não gosto de estar parada (...) nos seminários de saúde aprende-se sempre, ficamos com uma cultura (...) melhorou e bem, pois se não andasse aqui já estava meia trôpega. Por isso venho sempre às aulas da atividade física (...) eu acho que me canso menos. Tenho mais energia desde que ando na atividade física. E se eu já gostava de sair, agora muito mais com esta energia! (risos) Eu não me considero velha (risos).”

E3 (...) “60+ tem ajudado muito para que o nosso cérebro e a nossa atividade não deixem que as nossas células fiquem paradas. É claro que quando nós andamos à procura disto e daquilo, esta engrenagem é que faz com que as nossas células não morram. (...) sim melhorou. (...) a agilidade. Quando estou a brincar mexo-me mais (...) a minha mulher tem aplicado, por exemplo na alimentação, os cuidados a ter, por causa dos diabetes e da hipertensão, já coloca muito pouco sal na comida! (...) melhorei muito a minha atividade física. Já não fico velho jarreta, mexo-me mais e acho que é importante para mim. As aulas ajudam-nos a ter mais energia (...) desde que frequento o 60+ tenho participado mais quer em atividade física quer em caminhadas com a minha esposa (...) as minhas análises estão muito boas (...) Como vou ao médico de família e faço as análises que estão bem, assim como faço também a minha ginástica, a minha saúde está boa! (risos) Não quer dizer que quando abuso, depois faça uma alimentação mais regrada! (...) só se for um bocado mais de ginástica, mais movimentos, aí sim, melhorei bastante. (...) através do correio eletrónico, no computador. Perguntamos como é que estão a correr as férias, se há locais que estamos a conhecer para combinarmos uma saída com o 60+, (...) sabemos as novidades do Programa pelo correio electrónico. Ou seja se há palestras, seminários temáticos ou mesmo as excursões. (...) com o meu filho e nora falamos através do skype (...).”

E4 (...) “não podemos aprender grande coisa porque para nós é muita coisa e porque o nosso cérebro já não é como antigamente, mas é uma descoberta de muitas coisas que nós não imaginávamos. (...) Mas acho que estou melhor sem dúvida do que se estivesse em casa de manhã à noite a ver televisão e não sáísse e convivesse com as pessoas. Mas se calhar ainda não me apercebi disto! De certeza que devo estar melhor! (...) fiquei assim uma pessoa mais aberta, sou capaz de sair de uma aula a dançar, coisa que não era capaz (...). Mas depois de eu ter chegado cá, perdi mesmo foi a vergonha, saio a dançar com os colegas. (...) Sinto-me outra pessoa, mais extrovertida, já o era

mas agora sinto-me mais. Sou uma pessoa mais aberta, de me dar mais (...) melhorei a capacidade de mexer no computador, antes trabalhava com ele mas agora consigo fazer muito mais coisas desde que frequento o Programa. (...), ser extrovertida e a agilidade física. Esta, sem dúvida. (...) estou-me a sentir muito bem fisicamente. E quando envelhecemos ficamos muito parados muito pesados, com uma dor aqui outra acolá e desde que eu estou aqui sinto que mudei e estou muito bem (...) caminhadas, sempre. Para além das que faço com o 60+ também quando estou de férias saio para fazer as caminhadas (...) com os seminários reforcei algumas ideias que tinha sobre a alimentação equilibrada (...). A ginástica permitiu-me que mexesse mais e assim posso correr atrás das minhas netas e dançar com elas (...) a minha agilidade física, por assim dizer mudou muito. (...) como funcionária de um banco, nós tínhamos informática, mas trabalhávamos com os computadores, mas são com programas que os bancos compram (...) estamos a aprender no fundo como é que os PC's funcionam, outras ferramentas, e para nós é muito bom, depois hoje nós temos mais tempos livres e temos menos capacidades pois estamos a envelhecer. (...) Quando temos que nos inscrever nos passeios, recorro ao meu email.”

E5 (...) “Veja lá que até aprendi a dançar danças de salão! Bem, ... (pausa) quer dizer, a dar uns passos de dança, pois não sou nenhuma bailarina, mas contrariando o ditado de que “burro velho não aprende línguas”, até aprendi alguma coisa! (...) desde que frequento o 60+, sinto-me muito melhor, se é que eu posso dizer, com mais saúde, não me canso tanto. Tenho sentido melhorias a nível físico e a nível psíquico estamos mais distraídos. (...) estes seminários sobre a saúde serviram para recordar o que temos de fazer (...) Por outro lado lembro: “ah ouvi dizer que isto assim, assim e deve-se fazer pois com o tempo melhora a nossa saúde. (...) verifico uma ótima melhoria em termos de mobilidade. E as pessoas amigas e de família admiram-se muito por eu não me cansar, com os meus 68 anos, por exemplo, ao subir escadas e aguentar bem a andar nas caminhadas. (...) Agora com os colegas do 60+ fazemos caminhadas pelo menos 3 vezes por semana e somos um incentivo de uns para os outros (...) sim, fui mudando os hábitos alimentares gradualmente e, por outro lado atualizando a informação, pois estes seminários de saúde são dados por profissionais de saúde. (...) estou mais ágil. Também, acho que o 60+ ajuda-me a passar momentos divertidos nesta fase da minha vida, com mais alegria, pois todos aqui somos uma família. (...) foi nas aulas de TIC que comecei a ter email. Quando trabalhava usava pouco as novas tecnologias e depois decidi vir para o 60+, também para aprender. Agora de vez em quando envio umas mensagens aos meus netos. (...) vou mais ao Google, quando quero pesquisar por exemplo o tempo que vai fazer ou uma receita que não tenho ali à mão (...) Com os meus netos mais velhos já envio correio eletrónico para eles mas só a perguntar como estão, como correu a escola, enfim, essas coisas ...”

## 2.1.4 – AVALIAÇÃO GLOBAL DO PROGRAMA IPL 60+

A avaliação global do Programa IPL 60+ é a categoria que finaliza as informações facultadas por estes entrevistados, e apresenta como subcategorias a pertinência, as limitações e as mais-valias.

Na subcategoria ‘pertinência’, podemos concluir das entrevistas que frequentar o programa IPL 60+ permite ocupar o tempo, aprendendo e convivendo, numa etapa de vida em que os alunos seniores não estão preocupados com o desempenho, mas sim em conviver e socializar de forma a estabelecer novas relações e /ou melhorar as que têm.

E1 (...) “ minha amiga disse tens de ser daqui do IPL 60+. Pronto depois inscrevi-me, isto em Abril. Fui logo às caves com eles na semana a seguir e olhe, fiquei por aqui. (...) achei que havia coisas que me interessavam. (...) É bom para dar a conhecer este tipo de programa e o apoio que damos aos nossos colegas. (...) Eu dou-me bem com todos, desde os professores, colegas, o segurança, a senhora da limpeza e até mesmo com os jovens. Dou-me bem com toda a gente (...) fiz muitos amigos desde que entrei para o 60+. (...) ainda agora estivemos com um grupo de jovens chineses e fomos lhes mostrar o castelo. A professora de História também foi.”

E2 (...) “se não for o ambiente da escola, eu não tenho grandes amizades (...) Gostei dos professores, dos jovens que tiveram aulas comigo e que ainda hoje são meus amigos. Ainda nos cumprimentamos hoje aí. (...) Sou amiga da professora de Inglês do ano passado e deste ano, mas cumprimento os outros professores. (...) Dou-me bem com todos, é uma família. Sim com os colegas é tudo! (...) também gosto muito destas senhoras que andam aqui na limpeza, esta daqui cumprimento-a sempre e ela tem sempre uma palavrinha (...) Com os jovens eu tenho mais relação com aqueles com quem tive aulas. (...) Mas gosto de conviver com eles, gosto de falar, gosto de os apoiar, aceito as brincadeiras deles. Gosto da gente nova. (...) Convivo com os amigos daqui no 60+. (...) faço passeios maiores aqui com a escola (...) fiz muitos amigos (...) somos todos amigos (...) somos uma família.”

E3 (...) “Foi só naquele sentido de (...) continuar com o convívio e de continuar a conversar. (...) acho que dá a conhecer a outras pessoas este tipo de Programas. Há muita gente que não conhece. (...) Com os professores, aqueles com quem convivo e não só, mesmo com aqueles que estão aí na investigação, a relação é ótima, é ótima. (...) Com os colegas a relação também é ótima, sempre uma união boa (...) os professores também são convidados para estes lanches partilhados. Há um ótimo relacionamento entre todos (...) Com os jovens, idem. É muito bom o relacionamento, são excecionais, sempre prontos para qualquer coisa. (...) Eu acho que de uma maneira geral os jovens, acho que são trabalhadores, são muito voluntariosos e muito abertos a participar e a ajudar, é esta a minha perceção. (...) fiz novos amigos aqui. Somos muito



unidos (...) Sempre que há atividades e que possamos ir (...) pelo menos 2 a 3 vezes por semestre passeamos com os colegas do 60+.”

E4 (...) “Acho que deve haver muitas pessoas em casa só a verem televisão, se tivessem conhecimento do 60+, se calhar tinham outra postura perante as situações da vida. (...) Com os professores, é muito bom, porque normalmente eles são jovens e nós já estamos numa posição mais como pais e avós e mantemos uma relação muito boa! (...) A relação com os colegas é muito boa também, “brincamos” (...) a relação é boa, principalmente com as funcionárias da limpeza (...) Também é boa a relação com os jovens (risos) porque temos uma aula curricular com eles e é muito bom, (...) não os consigo identificar na rua, mas eles identificam-nos mais facilmente, (...) Passam por mim e dizem olá perguntam-me como eu estou e depois lembro-me deles. É muito bom ser reconhecida na rua, é gratificante. (...) já tenho muitas amigas e amigos, já temos planos de irem passar férias comigo. Os amigos que eu tenho neste momento são os amigos que eu fiz cá (...) fazemos passeios cá na escola. As minhas referências como amigos agora, são estas pessoas, que eu conheci através do 60+ (...) nós normalmente fazemos excursões e passeios. Estamos juntos. É bom porque conversamos, divertimo-nos, temos um chá todas às quintas-feiras. É muito bom mesmo, o convívio.”

E5 (...) “Isto não é uma atividade de envelhecimento é de aprendizagem e de sociabilidade. (...) Tenho uma relação boa, desde os jovens até às funcionárias, é muito boa. Mesmo com os professores a relação é muito boa. Não há discriminações, somos todos iguais, ainda que fisicamente diferentes (risos). Não há ricos nem pobres, nem senhores doutores. Somos todos colegas que estamos a frequentar o 60+ pelo benefício da atividade física e pelo prazer do convívio. (...) somos respeitados pelos professores, com os quais temos uma ótima relação, entre os colegas o ambiente é excelente (...) é boa, especialmente a relação com as funcionárias da limpeza, mas os funcionários dos serviços académicos também são muito simpáticos assim como os seguranças. (...) Ai a relação com os jovens também é boa (...) fiz novos amigos. (...) Aqui no 60+ têm um bom meio de socialização, pois conhecem outras pessoas com as quais criam laços de empatia e por vezes encontram ex-colegas de profissão, foi o que me aconteceu. (...) combinamos caminhadas e alguns almoços entre colegas do 60+. (...) Geralmente as caminhadas, fazemos 3 vezes por semana, e os almoços, depende, tanto pode ser uma vez por mês ou de 15 em 15 dias, mas agora temos de parar um bocadinho, a crise levou-nos a isso (risos). (...) quando fazem encontros, nos intercâmbios e nas excursões, vamos sempre.”

Das informações obtidas por dois entrevistados, surgiu a segunda subcategoria ‘limitações’. Estas limitações são essencialmente económicas. De acordo com o enquadramento legal do programa IPL 60+, os estudantes seniores pagam propinas e, há

um apelo, por parte deles à Instituição para arranjam estratégias de modo a minimizar esta crise pelo qual estão a passar.

E1 (...) “O meu apelo vai para aliviarem o pagamento das propinas, especialmente com esta crise. (...) estamos a passar uma fase muito má, com esta crise e estou convencido, (...). Este é o pior semestre que nós temos relativamente às inscrições.”

E3 (...) “A curricular acho que devia ser facultativa, pois a gente não pode ir a todas, pois ao fim ou cabo, parecendo que não, (...), acaba por ser um pouco dispendioso. E o problema, penso que está um pouco aí. E há muita gente que saiu daqui por causa disso.”

A subcategoria ‘mais-valias’ vai de encontro do reconhecimento do Programa IPL 60+ como sendo uma iniciativa que deve ser preservada porque desenvolve estratégias que vão de encontro às necessidades dos seniores. Por outro lado, fomenta a continuação da aprendizagem, o aumento da participação social e a solidariedade entre gerações. O convívio com os jovens possibilita aos seniores uma aprendizagem mútua, através da partilha de experiências e aumenta a compreensão e o respeito entre estas gerações.

E1 (...) “Se as pessoas virem que estão a pagar (...) o IPL no seu todo, dá muito, muito mais. E eu que lhe diga (...). A pessoa aqui, pode sentir ... (pausa), pode dar uma volta à vida. Aliás tenho aqui alguns colegas que lhes faz muito bem pois são pessoas um bocadinho complicadas, com vidas complicadas e que vêm para aqui e nós damos-lhes um certo apoio psicológico, para conversar e temos tido um bocadinho este papel de apoiar as pessoas. Isto é uma mais-valia para alguns alunos. Estou-me a lembrar de meia dúzia deles que vieram com problemas lá de fora e aqui sentem-se muito bem. (...) é um bom programa e também aqui me dão a oportunidade de estar junto com os jovens.”

E2 (...) “Aqui no 60+ as pessoas são todas iguais, não há grupinhos, nunca me senti ... (pausa) porque aquela tem um curso superior e eu não, não há diferenças (...) eu até acho que as curriculares e o contacto com os jovens, também é saudável, é saudável para nós. E também é bom para eles, aprenderem com os velhos. (...) O Programa 60+ é um programa saudável. (...) é bom para vocês jovens perceberem que nós velhos, não paramos no tempo, gostamos de conviver e de nos mexermos.”

E3 (...) “o Programa ajuda-nos sempre neste aspeto, quer nós termos uma visão mais alargada quer depois em colaboração uns com os outros, quando dizem: “surgiu-me isto, surgiu-me aquilo” e portanto, acabamos sempre de acordo com as

dificuldades que nos aparecem, quer individualmente, quer em grupo ou em conjunto, facilitar o objetivo que pretendemos. (...) Acho que o Programa deve continuar (...) acho que o 60+ é um bom Programa (...) acho positivo esta relação dos jovens, pois estão aqui a atender os velhos jarretas (risos), e a união e o convívio saudáveis, que temos.”

E4 (...) “tiveram uma ideia muito feliz, a disposição das pessoas da nossa idade, pelo convívio que é muito bom, muito bom, mesmo! Fazemos muitos amigos que eu acho que é saudável, não estamos isolados e que eu acho que é para toda a vida, nesta idade e depois mantemo-nos ativos mentalmente e corporalmente também (risos). (...) Como é mesmo bom já cá ando há 3 anos no 60+. (...) não sabia o que ia ser o Programa, mas depois constatei (...) estamos aqui no relax. Estamos cá para nos divertir, para fazer amigos e conviver, para manter a nossa cabeça sã, e aprendemos o que podemos, (...) olhe é tão bom que não temos preocupações! (...) Acima de tudo o convívio, somos uma família. (...) é aqui na escola que convivo mais com os meus colegas do Programa.”

E5 (...) “O programa é muito bom, pois trocamos saberes, experiências boas e menos boas e, dessa partilha, por vezes resultam soluções para alguns problemas. (...) o programa só trouxe vantagens pois criei novos laços de amizade, substituindo, em parte, os que cortámos ao deixar a profissão, ... (pausa) (...) é importante a (...) estudar este programa e dá-lo a conhecer pois o exercício físico é essencial para nos mantermos saudáveis e nem sempre as pessoas, sobretudo na nossa idade, se dispõem a fazê-lo. Por outro lado, o convívio, ajudamos no campo psicológico e na minha opinião, acho que é uma terapia relaxante, entre aspas. (...) existem no 60+ várias atividades para o convívio. Qualquer data serve de pretexto para um convívio, desde um magusto, um piquenique, o chá semanal, enfim, um sem-número de encontro entre amigos, onde todos querem dar e partilhar um pouco e onde existe um clima de verdadeira amizade. (...)É bom voltar aos bancos da escola, agora como aluna e partilhar ideias com os jovens. (...) o convívio com os jovens é muito bom pelo facto da partilha. Nas aulas damos a nossa opinião e também ouvimos os pontos de vista deles. (...) trocamos experiências e por outro lado temos contacto com os jovens.”

### **3 – SÍNTESE CONCLUSIVA DOS DADOS RECOLHIDOS**

No início deste capítulo procedemos à análise de conteúdo das entrevistas realizadas. De seguida propomo-nos fazer uma síntese e indicar as possíveis conclusões deste trabalho de investigação. Uma análise global pretende evidenciar as principais conclusões resultantes dos dados obtidos, mas, no entanto, a sua generalização não é a nossa intenção. Assim, tendo presente a revisão da literatura, procurou-se refletir sobre a perceção do contributo que a frequência no programa IPL 60+ terá no envelhecimento ativo.

Como vimos anteriormente, o envelhecimento da população é um fenómeno das sociedades contemporâneas, que se “traduz pelo facto de o grupo de pessoas idosas não parar de aumentar, enquanto não cessa de decrescer o número de indivíduos jovens” (Simões, 2006, p. 11). O envelhecimento foi e é, ao longo dos tempos, motivo de reflexão por parte do Homem. E quando se fala em envelhecimento, cada vez mais o termo envelhecimento ativo surge.

A relação entre saúde, bem-estar e a integração e participação social está cada vez mais patente em diversos estudos realizados (OMS, 2002). Um dos grandes desafios para uma sociedade envelhecida é a existência de idosos ativos, saudáveis e autónomos. A OMS “aponta um estilo de vida ativo como uma das principais formas de prevenir doenças, manter o funcionamento cognitivo e providenciar a integração na sociedade” (Araújo in Paúl, 2010, p. 13).

Uma análise global das entrevistas permite-nos verificar que existem aspetos que tendem a ser comuns a todos os entrevistados, nomeadamente a adoção de estilos de vida saudáveis, a integração ativa e participativa na sociedade e manter/aumentar a rede de relações após a aposentação.

O Programa IPL 60+ é muito bem visto pelos entrevistados, no sentido de as pessoas enriquecerem as suas relações pessoais ou melhorarem as que têm, permitir ocupar o tempo com estratégias que vão de encontro às suas necessidades, e por outro lado, podem continuar a sua aprendizagem e aumentar a participação social e a solidariedade entre gerações.

No que respeita aos meios utilizados para fazer chegar a informação acerca do Programa aos seniores, verificámos pela nossa análise que estes têm passado pela

informação personalizada através de convites feitos por outros seniores que já frequentam as diversas atividades do Programa IPL 60+.

Como todos nós sabemos, somos responsáveis pelo nosso próprio bem-estar, quer físico quer mental. Deste modo cabe-nos a tarefa de decidir a nossa envolvência diária em atividades que nos sejam mais agradáveis. Assim, o que nos foi dado a perceber pelas perceções dos entrevistados, é que para além da atividade física, o estímulo cognitivo, uma alimentação saudável e a interação com os outros proporcionam bem-estar físico e mental, levando a um envelhecimento ativo.

Pelo que depreendemos das entrevistas, inicialmente a frequência no Programa IPL 60+ surgiu como estratégia de ocupar os tempos livres, mas atualmente representa a continuidade do percurso de vida pessoal, destacando-se as amizades e o convívio, uma vez que reforça os laços sociais estabelecendo novas relações e/ou melhora as já têm. Desta forma, demonstra-se que “faz parte da natureza do ser humano a necessidade de conviver e relacionar-se com os outros” (Araújo e Melo in Paúl e Ribeiro, 2011, p.166). Por outro lado, os discursos dos entrevistados indicam-nos que a convivência harmoniosa com os outros, faz com que eles se sintam compreendidos e vivenciem experiências de vida contribuindo para a definição da sua própria identidade e também para a imagem que vão construindo deles próprios. Na realidade, a capacidade de interagir socialmente é fundamental para os seniores garantirem uma melhor satisfação com a sua vida, promovendo o seu envelhecimento ativo.

Frequentar o Programa permite ocupar o tempo disponível após a aposentação, para participarem nas atividades preferidas, tais como a atividade física e no convívio social. É deveras importante que os seniores invistam em novas relações sociais e atividades ocupacionais de modo a otimizarem as suas potencialidades, no sentido de alcançar um envelhecimento ativo. A boa gestão do uso do tempo permite desenvolver as tarefas quotidianas de acordo com a sua importância e prioridade. Por outro lado, a prática da atividade física parece ser também outro dos fatores mais importantes para os seniores desenvolverem um estilo de vida de um envelhecimento ativo, uma vez que influencia o funcionamento da memória e a flexibilidade e força física a nível motor.

O papel da família é crucial, já que a maioria dos seniores desempenham um papel ativo ao tomarem conta dos netos enquanto os pais estão a trabalhar, perceções dadas pelos nossos entrevistados. A família é um importante pilar de entreajuda e para a otimização do bem-estar. Ocupar o tempo livre com os netos permite sentirem-se motivados para participarem e mesmo colaborarem para a sua educação.

A utilização que os entrevistados fazem das novas tecnologias, nomeadamente da internet, destaca-se como sendo uma vantagem para a aprendizagem numa perspectiva de desenvolvimento pessoal, de atualização do conhecimento e de comunicação com os familiares e amigos. Estes seniores encontram-se envolvidos em processos de aprendizagem intencional pois a frequência no Programa IPL60+, para além de proporcionar o convívio, representa um objetivo bem definido, a aprendizagem. Aprender informática, inglês assim como as visitas de estudo em que participam são valorizadas quando permitem novas oportunidades de aprendizagens. Depreendemos que estes seniores investem na sua formação e aprendizagem ao longo da vida de modo a auxiliar e a enfrentar o seu processo de envelhecimento de uma forma mais positiva, mais ativa.

Das informações obtidas por dois entrevistados, destacamos as limitações económicas. Os seniores fazem um apelo à Instituição responsável pelo Programa IPL 60+, de forma a obterem estratégias alternativas ao pagamento de propinas de modo a evitar desistências, uma vez, que devido a cortes orçamentais e a contingências financeiras pelo qual o país está a atravessar está-se a refletir na reforma

Promover ações intergeracionais de modo a permitir o contacto entre aos seniores e outros grupos etários são de extrema importância para diminuir atitudes de discriminação. Verificámos assim, que a convivência regular com diferentes grupos etários é vista pelos entrevistados como sendo uma vantagem através da aprendizagem em contexto intergeracional. Esta convivência entre gerações permite a compreensão dos seus estilos de vida e facilita a aproximação com os jovens.

## CONCLUSÃO GERAL

Num panorama de envelhecimento demográfico, tendência que parece irreversível e que acarreta consequências a nível económico e social, importa capacitar as pessoas para que envelheçam de um modo saudável, com qualidade de vida e reconhecer as suas competências e potencialidades, promovendo um envelhecimento ativo. Foi neste contexto que surgiu o Programa IPL 60+.

Quisemos perceber com o nosso estudo, qual é a perceção dos seniores sobre o contributo que a frequência do Programa IPL 60+ tem no (seu) envelhecimento ativo. Assim, entendemos ser pertinente fazer, na primeira parte do trabalho, uma revisão da literatura e uma breve análise da legislação relacionadas com a nossa temática, refletindo sobre os desafios demográficos para o século XXI e na tentativa de darmos respostas para esta nova realidade que é o envelhecimento.

Na primeira parte do nosso trabalho, nomeadamente no primeiro capítulo dedicado à educação e à aprendizagem ao longo da vida, articulámos um conjunto de conceitos com o objetivo de criar uma rede de interpretações relativas à educação e à aprendizagem ao longo da vida que julgámos ser essencial para a nossa análise teórica, elaborando uma retrospectiva dos conceitos, de modo a compreender a sua evolução e transformação. Esta pesquisa permitiu-nos concluir que a Educação de Adultos tem sido prioritária para as políticas públicas, mas as práticas têm vindo a diminuir. Assim, achamos ser relevante investigar a perceção que os seniores têm da sua aprendizagem ao longo da vida, designadamente sobre o contributo do Programa IPL 60+ no envelhecimento ativo, sendo o nosso principal foco de interesse.

No capítulo seguinte, dedicámo-nos ao envelhecimento, suas políticas e seus programas. Salientando a frequência dos seniores no Programa IPL 60+ e de que forma, este contribuirá para o envelhecimento ativo. Daqui conseguimos perceber que a instituição IPL oferece oportunidades aos seniores, que não são só de lazer, mas também de educação e aprendizagem ao longo da vida com fortes contributos para o seu envelhecimento. Resultado de políticas e práticas sociais destinadas à população sénior no sentido de sensibilizar para um envelhecimento ativo.

Na segunda parte do nosso trabalho, delineámos a investigação segundo um estudo de caso, pois tínhamos a noção de que o Programa IPL 60+ e os seus atores (seniores) povoam um contexto único e distinto. Assim, debruçamo-nos sobre a metodologia qualitativa, na qual procedemos à conceção, planeamento e caracterização

metodológica. Devido à particularidade do nosso estudo, optámos pela técnica da análise documental e pela técnica da entrevista semiestruturada para a recolha de dados, elaborando o guião para o seu efeito.

Com a análise dos resultados, ficou patente que os seniores frequentam o Programa IPL 60+ para ocuparem os tempos livres deixados pela aposentação, para o convívio e para praticarem a atividade física. Por outro lado, também se referem ao convívio intergeracional como sendo uma mais-valia para as suas relações.

A análise dos resultados permitiu-nos concluir que os seniores atribuíam grande importância aos estilos de vida adotados aquando do envelhecimento, estilos esses, saudáveis, como se pode verificar pela atividade física e pelo tipo de alimentação.

É importante referir que os seniores ativos constroem uma melhor socialização, pois para além dos benefícios que a atividade física proporciona, aumenta a autoestima e sentem-se mais à vontade para participarem em convívios e contactarem com outras pessoas.

O envelhecimento pode constituir um processo positivo, se acompanhado de oportunidades contínuas de saúde e participação. Ao longo da vida é de extrema importância avaliar a influência dos fatores determinantes do envelhecimento ativo, visando tal como defende a OMS (2002), aproveitar as transições e janelas de oportunidade nos diferentes estádios, de forma a estimular a saúde e a participação.

No que respeita aos objetivos que formulámos, estes foram fundamentais para orientar a nossa investigação, tendo sido alcançados de forma satisfatória, pois consideramos os dados obtidos pertinentes, uma vez que permitiram-nos identificar a forma como os seniores tomaram conhecimento do Programa IPL 60+; saber de que modo os seniores ocupam o seu tempo após a reforma; averiguar qual o contributo do Programa IPL 60+ no envelhecimento ativo desses seniores, concretamente na saúde; conhecer o tipo de motivação pessoal e social que levou os seniores a inscreverem-se no Programa e, por fim, obter dados sobre a perceção dos seniores sobre o Programa. Estes propósitos foram conseguidos, ouvindo os seniores frequentadores do Programa IPL 60+.

No âmbito do nosso estudo, não podemos de deixar de referir que este trabalho apresenta algumas limitações, nomeadamente a dimensão da amostra que não nos permite generalizar as conclusões. Neste sentido pensamos que é de extrema relevância, que em estudos futuros se recorra a uma maior representatividade dos participantes.



Esta dissertação foi um trabalho constante de construção/reconstrução, pois se por um lado a familiaridade com o objeto de estudo nos permitia conhecer esse mesmo objeto, por outro lado, tínhamos dificuldades em distanciarmo-nos dele. Tentámos fazer uma descrição pormenorizada dos procedimentos adotados com o intuito de facilitar o trabalho a futuras investigações neste âmbito, contribuindo de igual forma para uma avaliação da fidelidade científica.

Considerámos que, alguns resultados, no nosso estudo, poderão constituir uma boa base de análise e reflexão e levam-nos a interrogações que admitimos serem merecedoras de novas investigações.

Apesar das limitações inerentes ao nosso estudo, a investigação revelou-se, do nosso ponto de vista altamente enriquecedora e contribuiu para uma postura crítica, fundamentada e atenta.

Torna-se evidente que a frequência no Programa IPL 60+ constitui um fator social importante, na medida em que condiciona a melhoria dos aspetos físicos e sociais dos seniores. De certa forma, contribui para o bem-estar e a qualidade de vida desta faixa etária tão importante da nossa população.

## **FONTES E BIBLIOGRAFIA**

### **LEGISLAÇÃO**

Portugal. Decreto-Lei nº 408/71 de 27 de setembro de 1971. Diário da República nº 288. I Série de 27 de Setembro.

Portugal. Lei 3/79 de 10 de janeiro de 1979. Diário da República nº8. I Série de 10 janeiro.

Portugal. Decreto-Lei nº534/76 de 8 de julho de 1976. Diário da República nº158. I Série de 8 julho.

Portugal. Lei nº 46/86 de 14 de outubro de 1986. Diário da República nº237. I Série de 14 de outubro (alterada pelas Leis nº 115/97 de 19 de Setembro. Diário da República nº217. I Série A de 19 de setembro, 49/2005 de 30 de agosto. Diário da República nº166. I Série A de 30 de agosto e 85/2009 de 27 de agosto. Diário da República nº166. I Série de 27 de agosto).

Portugal. Decreto-Lei nº387/99 de 28 de setembro. Diário da República nº227. I Série A de 28 de setembro.

Portugal. Decreto-Lei nº208/2002 de 17 de outubro. Diário da República nº240. I Série A de 17 de outubro.

Portugal. Art.º 16, nº 2 do Decreto-Lei nº 208/2002 de 17 de outubro. Diário da República nº240. I Série A de 17 de outubro.

Portugal. Decreto-Lei nº 213/2006 de 27 de outubro. Diário da República nº208. I Série de 27 de outubro.

Portugal. Art.º 17, nº 1 do Decreto-Lei nº 213/2006 de 27 de outubro. Diário da República nº208. I Série de 27 de outubro.

Portugal. Decreto-Lei nº 36/2012 de 15 de fevereiro. Diário da República nº33. I Série de 15 de fevereiro.

Decisão nº940/2011 EU de 14 de setembro de 2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho de 14 de Setembro.

Portugal. Nº 5 alínea d) do Decreto-Lei nº 203/74 de 15 de maio. Junta de Salvação Nacional. Diário do Governo nº113. I Série de 15 de maio.

Portugal. Lei nº 281/2003 de 8 de novembro. Diário da República nº 259. I Série A de 8 de novembro.

Portugal. Diário da República, 1ª Série, Nº 244, de 22 de Dezembro de 2011 – Presidência do Conselho de Ministros – Resolução do Conselho de Ministros nº 61/2011.

## **OUTRAS FONTES**

Instituto Politécnico de Leiria, (2011). Deliberação nº 14/2011 – Programa IPL 60+, Taxa de Inscrição. Leiria: IPL.

Instituto Politécnico de Leiria, (2010). Despacho nº 29/2010 – Normas de Funcionamento do Programa IPL 60+. Leiria: IPL.

Instituto Politécnico de Leiria, (2009). Relatório de Atividades do Programa IPL 60+. Leiria: Equipa de Coordenação Científica/IPL.

Instituto Politécnico de Leiria, (2011). Relatório de Atividades do Programa IPL 60+. Leiria: Comissão Científica- Pedagógica/IPL.

Instituto Politécnico de Leiria, (2012). Relatório de Atividades do Programa IPL 60+. Leiria: Comissão Científica- Pedagógica/IPL.

Instituto Politécnico de Leiria, (2013). Relatório de Atividades do Programa IPL 60+. Leiria: Comissão Científica- Pedagógica/IPL.

## **BIBLIOGRAFIA**

Alcoforado, L. (2001). O modelo da competência e os adultos portugueses não qualificados. *Revista Portuguesa de pedagogia*, 1, 67-83.

Alcoforado, J. L. (2008). *Competências, Cidadania e Profissionalidade: limites e desafios para a construção de um modelo português de educação e formação de adultos*. Dissertação de Doutoramento em Ciências da Educação, especialidade de Educação Permanente e Formação de Adultos, apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Almeida, F. M. (2007). Envelhecimento: Ativo? Bem sucedido? Saudável? Possíveis coordenadas de análise. *Fórum Sociológico*, nº17 II série, pp. 17-24.

Amado, J. S. (2009). *Introdução à Investigação Qualitativa em Educação (Investigação Educacional II)*. Relatório de Disciplina apresentado nas Provas de Agregação. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Andor, L. (2012). Documento acedido 23 de fevereiro de 2012 in <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?langId=pt&catId=970>

Andrade, F. (2002). *Uma experiência de solidariedade entre gerações: Contributos para a formação pessoal e social dos alunos de uma escola secundária*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Taylor & Francis.

Bacelar, R. (2002). *Envelhecimento e Produtividade. Processos de Subjetivação*. 2ª Edição Revista. Recife: Fasa Gráfica.

Baltes, P.B. & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging*. New York: Cambridge University Press.

Bandeira, M. L. (2012). *As dinâmicas do envelhecimento*. Estudo de envelhecimento da população portuguesa entre 1950 e 2011. Relatório final e difusão dos dados alargados. Fundação Manuel Francisco dos Santos.

Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. 5ª Edição. Lisboa: Edições 70.

Bavel, J. V. & Reher, D. (2012). *Paper prepared for the Annual Meeting of the Population Association of America (PAA)*. San Francisco: CA.

Bell, J. (2002). *Como realizar um projeto de investigação*. 2ª Edição. Lisboa: Gradiva.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Bollaert, L. (1997). *Serviços Públicos Locais de Lazer Numa Encruzilhada – A Necessidade De Novas Visões Estratégicas*. Em APGD (Ed.) *II Congresso de Gestão do Desporto – O Desporto em Portugal, Opções e Estratégias de Desenvolvimento*. Lisboa: Associação Portuguesa de Gestão do Desporto, pp.67 – 74.

Brockett, R. (2000). “Humanism as an Instruction Paradigm” in Dills, C. & Romiszowski, A. (eds.) *Instructional development: State of the art paradigms in the field*, volume III, Englewood Cliffs, N J: Educational Technology Publications.

Butler, R. (1980). *Ageism: A Foreword*. Journal of Social Issues, 36(2), 8-11.

Cabral, M. V.; Silva, P. A. (2012). Relações entre grupos etários e capital social. In *Rediteia 45. Envelhecimento Ativo*. Porto. 79-89.

Cabrito, B. (2008). Educação de adultos e aprendizagem ao longo da vida: experiências de pós-graduação. In Gaio, A. & outros (2008) (orgs.). *Universidade e Formação ao Longo da Vida*. Lisboa: Celta Editora.

Canário, R. (2008). *Educação de Adultos. Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa.

Canário, R. (2006). Formação e Adquiridos Experienciais: Entre a Pessoa e o Indivíduo. In G. Figari, P. Rodrigues, M. P. Alves, & P. Valois (Edits.), *Avaliação de Competências e Aprendizagens Experienciais: Saberes, modelos e métodos* (pp. 36 - 46). Lisboa: Educa.

Canário, R. (2006). Aprender sem ser ensinado. *Noesis*, 67, 22-23.

Canário, R. (2000). Territórios Educativos de Intervenção Prioritária: A escola face à exclusão social. *Revista de Educação*, IX, 125-135.

Carmo, H.; Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da Investigação*. Guia para a Auto aprendizagem. 2ª Edição. Lisboa: Universidade Aberta.

Carneiro, R.; Chau, F.; Soares, C.; Fialho, J. A. S.; Sacadura, M. J. (2012). Relatório Final. *O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade*. Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa. Faculdade de Ciências Humanas: Universidade Católica Portuguesa.

Cavaco, C. (2002). *Aprender Fora da Escola: Percursos de Formação Experiencial*. Lisboa: Educa.

Cavaco, C. (2007). Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências: Complexidade e novas identidades profissionais. *Sísifo, Revista de Ciências da Educação*, 2, 21-34.

Cavaco, C. (2008). *Adultos pouco escolarizados: Diversidade e interdependência de lógicas de formação*. Doutoramento em Ciências da Educação. Lisboa: Universidade de Lisboa.

Centro de Estudos e Desenvolvimento Regional e Urbano em colaboração com Boston Consulting Group (2008). *Estudo de Avaliação das Necessidades dos Seniores em Portugal*. Fundação Aga Khan Portugal.

Comissão das Comunidades Europeias (2000). *Memorando sobre a aprendizagem ao longo da vida*. Documento de trabalho dos serviços da comissão. Bruxelas: CEE.

Comissão das Comunidades Europeias (2002). Contribuição da Comissão Europeia para a II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, acedido em 7 de maio de 2012 in [http://ec.europa.eu/employment\\_social/social\\_situation/docs/com\\_2002\\_0143.pdf](http://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/com_2002_0143.pdf)

Comissão das Comunidades Europeias, (2006). “*Educação de adultos: nunca é tarde para aprender*”. Bruxelas: CEE.

Comissão das Comunidades Europeias (2006). *Livro Verde: uma nova solidariedade entre gerações face às mudanças demográficas*. In Confrontar transformação demográfica: uma nova solidariedade entre gerações. Cadernos Sociedade e Trabalho, nº 6, pp. 103 – 109.

Comissão das Comunidades Europeias (2006). *The demographic future of Europe. From challenge to opportunity*. Bruxelas: CEE.

Comissão das Comunidades Europeias (2006). *Comunicação da Comissão – Educação de adultos: nunca é tarde para aprender*. Bruxelas: CEE.

Comissão das Comunidades Europeias (2007). *Livro Branco – Juntos para a saúde: uma abordagem estratégica para a UE (2008-2013)*. Bruxelas: CEE.

Comissão das Comunidades Europeias (2010). *Proposta de Decisão do Parlamento Europeu e do Conselho relativa ao Ano Europeu do Envelhecimento Ativo* (2012). Bruxelas: EU.

Comissão das Comunidades Europeias (2012). *Livro Branco – Uma agenda para pensões adequadas, seguras e sustentáveis*. Bruxelas: EU.

Comissão Europeia (2010). *Proposta de Decisão do Parlamento Europeu e do Conselho relativa ao Ano Europeu do Envelhecimento Ativo 2012*. Bruxelas: CEE.

Comissão Europeia (2012). Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das regiões. *Repensar a Educação – Investir nas competências para melhores resultados socioeconómicos*. Bruxelas: CEE.

Coutier, D. F., Camus, Y., Sarker, A. (1990). *Tercera edad. Actividades Físicas y recreación*. Madrid: Gymnos Librería – Editorial Deportiva.

Coutinho, C., P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas – Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.

Coutinho, C. P. & Chaves H. (2002). O Estudo de Caso na Investigação em Tecnologia Educativa em Portugal, *Revista Portuguesa de Educação*, 15,1, 221-244.

Creswell, J., W. (2003). *Research Design: qualitative, quantitative and mixed method approaches*. Second Edition. Thousand Oaks: Sage Publications.

Dantas, E. (1994). Aspetos motivacionais para a prática de atividades físicas por gerontes. Em A. Marques, A. Gaya, e J. Constantino, (Eds.), *Physical activity and health in the elderly – proceedings of the first conference of the European group for Research into elderly and physical Activity*, pp. 518 – 520. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.



Delors, J. (1996). *Educação – Um Tesouro a Descobrir – Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI*. Porto: Edições ASA.

Dias, J. (1982). *A Educação de Adultos. Introdução Histórica*. 3ª Edição. Universidade do Minho. Projeto de Educação de Adultos. Braga.

Direção Geral da Saúde – DGS (2004). *Programa Nacional para a Saúde das pessoas idosas*. Lisboa: Ministério da Saúde.

Estratégia Nacional para o Envelhecimento Activo preconizada pelo plano Nacional de Emprego 2005-2008, (2007). *Relatório de Acompanhamento de 2007*. Lisboa: Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social – Gabinete de Estratégia e Planeamento.

Erikson, E., Erikson, J. & Kivnick, H. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

European Union (2012). *Ageing Report. Economic and budgetary projections for the 27 EU Member States 2010-2060 (provisional version)*. Brussels: EU.

Faure, E., & outros (1972). *Aprender a ser*. Madrid: Alianza Editorial.

Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Psicología del envejecimiento: crecimiento y declive*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

Fernández-Ballesteros, R., Fresneda, R. M., Martínez, J. I., Zamarrón, M. D. (1999). “*La Felicidad*”. In idem (org.), *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid: Biblioteca Nueva, p. 189-205.

Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M.G., García, L.F. (2004): *Vivir com Vitalidad - Ò: Un Programa Europeo Multimedia*. *Intervención social*, 13: 65-85.

Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M.G., Iñiguez, J. y García, L.F. (2004): Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa “Vivir com Vitalidad”. *Revista de Geriatria y Gerontología*, 40, 150-161.

Fernández-Ballesteros, R. (2005). Evaluation of “Vital Aging-M”: A Psychosocial Program for promoting Optimal Aging. *European Psychologist*, 10 (2): 146-156.

Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging: the contribution of psychology*. Toronto: Hogrefe & Huber Publishers.

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento Activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Fernández-Ballesteros, R.; Casinello, M. D. Z.; Bravo, M. D. L.; Martínez, M. A. M.; Nicolás, J. D. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, vol. 22, nº 4, pp. 641-647.

Fernandes, A. (2008). *Questões Demográficas. Demografia e Sociologia da População*. Lisboa: Edições Colibri.

Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e Sociedade*. Oeiras: Celta.

Fernandes, A. A.; Botelho, M. A. (2007). Envelhecer ativo, envelhecer saudável: o grande desafio. *Fórum Sociológico*, Nº 17, II Série. 11-16.

Finger, M., & Asún, J. M. (2003). *A Educação de Adultos numa Encruzilhada*. (F. Matos, Trad.). Porto: Porto Editora.

Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Lisboa: Monitor Edições.

Fonseca, A., M. (2006). *O envelhecimento – uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

Fonseca, A. M. (2008). Envelhecimento bem sucedido. *Revista Rediteia* 41, 20-21.

Fonte, I. B. (2002). Diretrizes Internacionais para o Envelhecimento e as suas consequências no conceito de velhice, acedido em 5 de abril de 2012 in <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/p.48pdf>.

Fortin, F., M. (2003). *O Processo de Investigação: Da concepção à realização*. Loures: Lusociência – Edições Técnicas e Científicas, Lda.

Freitas do Amaral, D. (1998). *Curso de Direito Administrativo*. 2ª Edição. Coimbra: Livraria Almedina

Freire, P. (1997). *Pedagogia da Autonomia - saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.

Fries, J. F., (1989). *Aging well*. New Cork: Addison-Wesley.

Gil, P.A. (2007). Envelhecimento Ativo: Complementaridades e contradições. *Fórum Sociológico*, nº 17 II série, pp.25-36.

Fry, P. S.; Keys, C. L. M. (2010). *New frontiers in resilient aging: life-strengths and well-being in late life*. New York: Cambridge University Press.

Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, (2007). OMS.

Guia de Ideias para planear e implementar projetos intergeracionais. Juntos: ontem, hoje e amanhã (2008). *Projeto Mainstreaming Intergenerational Solidarity - MATES*. Portugal: Teresa Almeida Pinto – Associação Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Ativo.

Guillemard, A. M. (1980). *La Vieillesse et l'État*. Paris: Presses Universitaires de France

Guillemard, A. M. (1993) '*Older Workers and the Labour Market*' in A. Walker, AM, Guillemard and J. Alber, *Older People in Europe - Social and Economic Policies*: Brussels, CEC.

Guillemard, A. M. (1991). *La retraite en mutation*. Paris: FEN IRES.

Guillemard, A. M. (2010). L'emploi des jeunes et celui des seniors va de pair. *La Tribune*, 13 juillet. À lire: l'article.

Hake, B. J.; Olesen, H. S.; Tippelt, R. (2011). *European Studies in Lifelong Learning and Adult Learning Research*. Frankfurt: Peter Lang GmbH.

Instituto Nacional de Estatística – INE (2012). *O envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.

Jacob, L. (2014). Documento acedido em 21 de janeiro de 2014 in [www.rutis.org](http://www.rutis.org).

Jarvis, P. (2001). O Futuro da Educação de Adultos na Sociedade de aprendizagem. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXXV, n.º 1, pp.13-30.

Jornal de Leiria, (2008). Abertura: um projecto com os idosos. *Akadémicos – suplemento da edição 1272*. Leiria: IPL.

Jornal Oficial da União Europeia, (2010). *Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões – Gerir o impacto do envelhecimento da população na EU (Relatório sobre o envelhecimento Demográfico 2009)*, 2010/C 232/02. Bruxelas: UE.

Jornal Oficial da União Europeia, (2011). *Decisão nº 940/2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho de 14 de setembro de 2011 sobre o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações 2012*. Bruxelas: UE

Jornal Oficial da União Europeia, (2013). *Parecer do Comité Económico e Social Europeu sobre «O contributo e a participação dos idosos na sociedade» (parecer de iniciativa)*, 2013/C 11/04. Bruxelas: UE.

Jornal Oficial da União Europeia, (2013). *Parecer do Comité das regiões sobre «Repensar a educação»*, 2013/C 139/10. Bruxelas: UE.

Kalache, A. e Kickbusch, I. (1997) “A global strategy for healthy ageing”. World Health. (4) Julho - Agosto, 4-5.

Kalache, A. (2012). Entrevista a Alexandre Kalache. In *Rediteia 45, Revista de Política Social*. Porto: EAPN Portugal / Rede Europeia Anti-Pobreza – Portugal, 17-32.

Kallen, D., & Bengtsson, J. (1973). *Recurrent education: A strategy for lifelong learning*. Paris: OCDE.

Kallen, D. (1996). Aprendizagem ao Longo da Vida em retrospectiva. *Revista Europeia, Formação Profissional*, nº 8/9 – CEDEFOP.

Kirkwood, T. (1996). *Mechanisms of Ageing*. In Epidemiology in Old Age. Ebrahim, S. & Kalache, A. (orgs). Londres: BMJ Publishing Group.

Leandro, M. E. (1994). “Inter-confluências. Idoso - modernidade”, in *Cadernos do Noroeste*, vol. 7 (2), Braga: CCHS, pp. 55-67.

Lengrand, P. (1981). *Introdução à educação permanente*. Lisboa: Livros Horizonte (1ª ed. De 1970).

Lima, M. (2010). *Envelhecimento (s)*. Estado da Arte. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Lima, M. (2006). *Posso Participar? Atividades de Desenvolvimento Pessoal Para Idosos*. Coleção Idade do Saber. Porto: Ambar.

Lima, L. (2003) “Formação e aprendizagem ao longo da vida: entre a mão direita e a mão esquerda de Miró”, in *Cruzamento de saberes – aprendizagens sustentáveis*, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, pp.129-148.

Lima, L. (2007). *Educação ao Longo da vida: entre a mão direita e a mão esquerda de Miró*. São Paulo: Cortez Editora.

Lima, A. M. M.; Silva, H. S.; Galhardoni, R. (2008). Successful aging: paths for a construct and new frontiers. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, V. 12, nº 27, p. 795-807.

Lichtman, M. (2010). *Qualitative research in education: A user's guide* (2ª Ed). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd.

Lopesino, P. C.; López-Céron, A. B.; Muñoz, M. P.; Echanagorría, A. M. (2011). *Envejecimiento Activo, Libro Blanco*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; Secretaría General de Política Social y Consumo; Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

Lopes, P. L. M. (2007). Envelhecimento ativo: uma via para o bem-estar. *Fórum Sociológico*, nº 17 II série, pp. 65-68.

Machado, P. (2007). Refletindo sobre o conceito de envelhecimento ativo, pensando no envelhecimento em meio urbano. *Fórum Sociológico*, nº 17 II série, pp. 53-63.

Mackenzie, S. C. (1980). *Aging and Old Age*. Illinois: Scott, Foresman and Company.

Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Lisboa: Ensaios da Fundação – Fundação Francisco Manuel Dos Santos.

Marques, A. (1996). A Prática da Atividade Física nos Idosos: as Questões Pedagógicas. *Revista Horizonte*, Vol. XIII – N.º 74, pp.11 – 17.

Melo, A., Lima, L., Almeida, M. (2002) *Novas políticas de educação e formação de adultos: o contexto internacional e a situação português*. Lisboa: Agência Nacional de Educação e Formação de Adultos.

Melo, A. (et al.) (1998) *Uma aposta educativa na participação de todos – documento de estratégia para o desenvolvimento da Educação de Adultos*, Grupo de trabalho constituído no âmbito do Gabinete da Secretaria de Estado da Educação e Inovação. Lisboa: Ministério da Educação.

Melo, A. (1996). Que educação de adultos para uma sociedade em mutação? In *Educação de Adultos em Portugal: Situação e Perspectivas* (pp. 19-26). Coimbra: Comissão Organizadora das Jornadas de Educação de Adultos em Portugal.

Menezes, I. (2007). *Intervenção comunitária. Uma perspetiva psicológica*. Porto: Livpsic.

Ministério da Saúde - Direcção-Geral da Saúde. *Plano Nacional de Saúde 2004-2010: mais saúde para todos*. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, 2004. - 2 v. - Vol. I - Prioridades, 88 p. - Vol. II - Orientações estratégicas, 216 p.

Nóvoa, A. (2001). États des lieux de L'Éducation comparée, paradigmes, avancés et impasses. In R. Sirola (org), *Autour du comparatisme en Éducation*, pp. 59-65. Paris: PUF.

Nóvoa, A. (2009). *Professores. Imagens uma história de futuro*. Lisboa: Educa, pp. 69-92, acedido em 26 de junho de 2013 in [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/670/1/21232\\_1681-5653\\_181-199.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/670/1/21232_1681-5653_181-199.pdf).

Nunes, L. (1999). *A Prescrição da Atividade Física*. Lisboa: Editorial Caminho.

Oliveira, A.; Vieira, C.; Lima, M.; Alcoforado, L.; Ferreira, S.; Ferreira, J. (2013). E-book: *Promoting Conscious and active Learning and aging. How to face current and future challenges?* Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Organización Mundial de la Salud (1990). *Healthy aging*. Copenhagen: OMS.

Organización Mundial de la Salud (2002). *Active Aging*. Geneva: OMS.

Organização Mundial de Saúde (2002). *Envelhecimento Ativo. Um Projeto de Política de Saúde*. Madrid, Espanha.

Organização das Nações Unidas (2002). *Plano de ação internacional contra o envelhecimento*, 2002/Organização das Nações Unidas; tradução de Arlene Santos. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2003. Acedido em 20 de novembro de 2012 in [http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_manual/5.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf)

Organização Mundial de Saúde – OMS (2005). *Envelhecimento Ativo: uma política de Saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – UNESCO (2010). *Relatório Global sobre a Aprendizagem e Educação de Adultos*. Brasília: UNESCO.

Osório, A., Pinto, F. (2007). *As Pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.

Osório, A. (2003). *Educação Permanente e Educação de Adultos*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (2000). *Reforms for Ageing Society*. Paris: Les Éditions De L'OCDE.

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (1996). *Lifelong learning for all* – meeting of the Education Committee at Ministerial Level. OCDE

Oliveira, P. (2007). Viver cada vez mais: Um “retorno ao éden”? – Impactos de envelhecimento demográfico na qualidade de vida dos mais velhos. *Fórum Sociológico*, nº 17 II série, pp. 81-88.



Oliveira, B. (2010). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpsic.

Oliveira, S. (2009). *Geração Y: Era das conexões, tempo de relacionamentos*. São Paulo: Clube de Autores.

Pacheco, J., Vieira, A. (2006). *Europeização do currículo. Para uma análise das Políticas educativas e curriculares*. In A. F. Moreira e J. A. Pacheco (orgs.). *Globalização e Educação: Desafios para políticas e práticas*. Porto: Porto Editora, pp. 87-126.

Palmeirão, C. (2007b). *A interação geracional com estratégia educativa: um contributo para o desenvolvimento de atitudes, saberes e competências entre gerações*. Porto. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Tese de Doutoramento).

Paúl, C. & Fonseca, M. A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi.

Paúl, C., Ribeiro, O. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.

Paúl, C., Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia. Aspetos Biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.

Paz, C. R. L. (1990). *Educación Física y Recreación para La Tercera Edad*. Uruguay – Montevideo: Ediciones Nexo Sport.

Peres, A., N. (2000) (2ª ed.) *Educação Intercultural – Utopia ou Realidade?* Porto: Porto Editora.

Perista, H.; Perista, P. (2012). *Género e Envelhecimento. Planear o Futuro Começa Agora! Estudo de Diagnóstico*. Lisboa: Cadernos Condição Feminina. Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, Presidência do Conselho de Ministros.

Philipov, Dimiter and Julia Schuster. 2010. *The Economic Situation of Older Cohorts in Europe. Part II: The Economic Situation of Baby-Boom Cohorts*. Vienna: Vienna Institute of Demography (working paper).

Pimentel, L. (2001) *O lugar do idoso na família: contextos e trajetórias*, Coimbra: Quarteto Editora.

Pinto, F. P.; Fernandes, A. A.; Botelho, M. A.; (2007). Envelhecimento Ativo e Estilos de vida Saudáveis: A actividade física. (2007). *Fórum Sociológico*, nº 17 II série, pp. 43-51.

Pires, A. (2005). *Educação e Formação ao Longo da Vida: análise crítica dos sistemas e dispositivos de reconhecimento e validação de aprendizagens e competências*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Programa do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (AEEASG) para Portugal (janeiro 2012). Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações. Programa de Ação, 2012. Governo de Portugal.

Quaresma, M. L. (2007). Envelhecer com Futuro. *Fórum Sociológico*, nº17 II série, pp.37-42.

Quivy, R., Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Rosa, M. J. V. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Lisboa.

Rogers, C. (2009). *Tornar-se pessoa*. Lisboa: Padrões Culturais Editora.

Rowe, J.W., y Kahn, R.L. (1987). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.

Saldanha, H. (2009). *Bem Viver para bem Envelhecer. Um desafio à Gerontologia e à Geriatria*. Lisboa: Lidel edições.

Santos, R. (1998), "*Cenários para a sociedade de informação*", in *Os novos media e o espaço público*. Lisboa: Gradiva Publicações, pp.123-140.

Silva, A. S. & Rothes, L. (1998) "Educação de Adultos", in *Estudos Temáticos III*, Ministério da Educação, Departamento de Avaliação prospetiva e Planeamento, pp. 11-103.

Simões, A. (1979). *Educação permanente, uma educação com as dimensões da vida*. in *Educação permanente e formação de professores*. Coimbra.

Simões, A. (1979). *Mudanças na sociedade industrial: uma educação para a mudança* in *Educação permanente e formação de professores*. Coimbra.

Simões, A. (1989). O que é educar? Acerca do constitutivo formal do conceito. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 23, 3-20.

Simões, A. (1990). Alguns mitos respeitantes ao idoso. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra 24, 109-121.

Simões, A. (1995). Que é educar? Ainda a propósito do conceito de educação. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXIX (2), 3-23.

Simões, V. C. (1997). Globalização Documentos De Suporte Ao Parecer “ *Globalização - Implicações Para o Desenvolvimento Sustentável*”. Lisboa: Texto elaborado para o Conselho Económico e Social em 12 de Julho de 1996.

Simões, A. (2001). Discurso de Abertura das 2<sup>as</sup> Jornadas Modelos e Práticas em Educação de Adultos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXXV, n.º 1, pp. 7-11.

Simões, A. (2002). Um novo olhar sobre os idosos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1, 2, 3, 559 – 569.

Simões, A. (2005). Envelhecer bem? – Um modelo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano 39, nº1, pp. 217-227.

Simões, A. (2006). *A Nova Velhice – Um novo público a educar*. Coleção idade do saber. Porto: Ambar.

Simões, A. (2007). O que é a Educação? In F. Fonseca, M. Seabra-Santos & M. Gaspar (eds.), *Psicologia e educação – Novos e velhos temas* (pp. 31-52). Coimbra: Almedina.

Sitoe, R. M. (2006). *Aprendizagem ao longo da vida: um conceito utópico?* Acedido em 11 de fevereiro de 2012 in [www.scielo.oces.mctes.pt](http://www.scielo.oces.mctes.pt)

Sitoe, R. M. (2006). *Aprendizagem ao Longo da Vida: Um conceito utópico?* Comportamento Organizacional e Gestão, 2006, Vol. 12, Nº 2, 283-290. Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.

Smits, C. H.; Deeg, D. M. & Schmand, B. (1999). Cognitive functioning and health as determinants of mortality in an older population. *American Journal Epidemiology*, 150 (9): 978-86.

Stoer, S. (1982). *Educação, Estado e Desenvolvimento em Portugal*. Lisboa: Livros Horizonte.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. (2ª Ed.). California: Sage Publications.

Tavares, J., Alarcão, I. (1999). *Psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem*. Coimbra: Livraria Almedina.

Thumé, E.; Facchini, L. A.; Wyshak, G. Campbell, P. (2011). The Utilization of Home Care by the Elderly in Brazil's Primary Health Care System. *American Journal of Public Health*, Vol. 101, nº 5. Washington: AJPH.

UNESCO. (1976). General Conference, Nairobi, 19th Session Report, UNESCO: Paris.

UNESCO (1978). Conferências Internacionais da UNESCO sobre Educação de Adultos: Elsinore (1949), Montreal (1960) e Tóquio (1972), Braga: Universidade do Minho.

UNESCO (1986). Quarta Conferência Conferências Internacionais da UNESCO sobre Educação de Adultos: Recomendações, Lisboa: Ministério da Educação, Direcção-Geral da Educação de Adultos.

UNESCO (1998). V Conferência Conferências Internacionais da UNESCO sobre Educação de Adultos: Hamburgo 1997 – Declaração Final e Agenda para o Futuro, Ministério da Educação – Secretaria de Estado da Educação e Inovação, Ministério do Trabalho e da Solidariedade - Secretaria de Estado do Emprego e Formação.

UNESCO (2009). VI Conferência Internacional sobre Educação de Adultos. Acedido em 18 de junho de 2012 in [www.unesco.org/pt](http://www.unesco.org/pt)

UNESCO (2010). Relatório Global sobre aprendizagem e educação de adultos. Brasília United Nations, (2002). *Report of the Second World Assembly on Ageing* – Madrid.

Vala, J. (1986) “A Análise de Conteúdo” in Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Afrontamento.

Veja, J., Bueno, B. (2000). *Desarrollo Adulto y Envejecimiento*. Madrid: Síntesis Psicología.

Veloso, E. (2007). Contributos para a análise da emergência das Universidades da Terceira Idade em Portugal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*; ano 41 – 2, 233-258.

Veloso, E. (2007). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: um contributo para a análise da sua emergência. *Revista Portuguesa de Pedagogia*; ano 41 – 3, 263-284.

Veloso, E. (2011). *Vidas depois da reforma*. Lisboa: Coisas de Ler.

Vicente, M. M. J. (2007). Envelhecimento Demográfico e Alargamento do tempo de trabalho – o debate inacabado. Implicações socioeconómicas e busca de novos paradigmas. *Fórum Sociológico*, nº 17 II série, pp. 69-79.

Vieira, C. C. (1995). *Investigação Quantitativa e Investigação Qualitativa: uma abordagem comparativa. Provas de Aptidão Pedagógica e capacidade Científica*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Vieira, C. C. (1999). A credibilidade da investigação científica de natureza qualitativa: questões relativas à sua fidelidade e validade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXXIII- 2, 89-116.

Vieira, C. C. (2011). *Relatório que inclui o programa, os conteúdos e os métodos de ensino das matérias da unidade curricular de Metodologia de Investigação II, do 1º ciclo de estudos em Ciências da Educação*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Coimbra

Yin, R. (1994). *Case Study Research: Design and Methods* (2ª Ed) Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Yin. R.K. (2005). *Estudo de Caso – Planejamento e Métodos*. (3ª Ed.). Porto Alegre: SAGE Publications.

Walker, A. (1985). Early Retirement: Release or Refuge from the Labor Market?. *The Quarterly Journal of Social Affairs*, vol. 1, no. 3, pp.211-229.

Walker, A. (2002). Ageing in Europe: policies in harmony or discord?. *International Journal of Epidemiology*, 31, p. 758-761.

Zacharias, V. L. (2008). Paulo Freire e a educação. Centro de Referência Educacional. in Vianna, C., E., S. (2006). Evolução histórica do conceito de educação e os objetivos constitucionais da Educação Brasileira. Acedido em 10 de junho de 2013 in <http://www.centrorefeducacional.com.br/paulo1.html>

## WEBGRAFIA

[www.ocde.org](http://www.ocde.org) acedido em 27 de novembro de 2012

[www.who.int](http://www.who.int) acedido em 27 de novembro de 2012

[www.unric.org](http://www.unric.org) acedido em 27 de novembro de 2012

<http://censos.ine.pt> acedido em 27 de novembro de 2012

<http://epp.eurostat.ec.europa.eu> acedido em 27 de novembro de 2012

<http://www.priberam.pt/dlpo/> acedido a 12 de janeiro de 2013

<http://www.envelhecimentoativo.pt> acedido a 29 de dezembro de 2012

<http://unesco.org/education/uie/publications/confitea>

<http://www.rutis.org> acedido a 29 de dezembro de 2012

<http://www.pordata.pt> acedido a 10 de fevereiro de 2013

[http://www.akdn.org/portugal\\_envelhecimento.asp](http://www.akdn.org/portugal_envelhecimento.asp) acedido a 30 de dezembro de 2012

<http://www.parlamento.pt/Documents/PROGRAMADOXVIII Governo.pdf> acedido a 10 de fevereiro de 2013

<http://www.unic.pt/images/stories/publicacoes/ProgramaGovernoXVII.pdf> acedido a 11 de fevereiro de 2013

<http://www.portaldasauade.pt/portal/conteudos/a+saude+em+portugal/noticias/arquivo/2010/9/pns.htm> acedido a 18 de março de 2013

## **ANEXOS**



## **ANEXO 1 – CARTA DE PEDIDO DE COLABORAÇÃO AO IPL**

Luís Mota

Professor e investigador

Instituto Politécnico de Coimbra

Escola Superior de Educação (IPC/ESE)

Centro de Estudos Interdisciplinares do Século XX

Universidade de Coimbra (CEIS20/UC)

Exma. Sr.<sup>a</sup> Coordenadora do Programa IPL60+,

Doutora Luísa Pimentel,

A licenciada Ana Luísa Pinto Bernardo, aluna do curso de mestrado de *Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária*, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra, tem em preparação uma dissertação de mestrado cujo objeto de estudo se centra no programa *IPL60+* e no seu contributo para a promoção do envelhecimento ativo. A sua investigação passa, numa primeira fase, pela caracterização do referido programa, em todas as suas dimensões, quer na perspetiva da oferta, bem como na identificação dos/as seniores clientes ou público-alvo. Num segundo momento, sustentada na compreensão global do Programa e centrando-se no universo de seniores, deverá selecionar uma ou várias vertentes do Programa e realizar um estudo empírico com recurso a uma metodologia qualitativa, mobilizando a técnica de entrevista para a recolha de dados, no sentido de construir uma leitura compreensiva do impacto dessa ou dessas vertentes no envelhecimento ativo e, se o estudo o possibilitar, no desenvolvimento de educação intergeracional.

Na qualidade de seu orientador, solicito a colaboração de V/ Ex.<sup>a</sup>, na qualidade de coordenadora do Programa IPL60+, na criação de condições, institucionais e organizacionais, que permitam a licenciada Ana Luísa Pinto Bernardo realizar a investigação a que se propôs.

Coimbra, 30 de janeiro de 2012.

Luís Mota

## ANEXO 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO UTILIZADO NO ESTUDO

### TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

A mestrand(a) \_\_\_\_\_ e o(a) entrevistado(a) \_\_\_\_\_ estabelecem o acordo que a seguir se apresenta e assina:

A mestrand(a) garante:

- 1 – Realizar a investigação em conformidade com os critérios de rigor da comunidade científica da especialidade.
- 2 – Fornecer oralmente informação pormenorizada sobre o projeto de investigação, nomeadamente no que respeita ao plano e objetivos.
- 3 – Prestar, em qualquer momento, todos os esclarecimentos adicionais sobre a investigação que o(a) entrevistado(a) considere necessários.
- 4 – Utilizar a entrevista e o seu conteúdo exclusivamente para fins de investigação, salvaguardando que só a equipa de investigação terá acesso à gravação oral e à sua transcrição.
- 5 – Manter sigilo sobre nomes, apelidos, data de nascimento, local de trabalho, bem como quaisquer informações que possam levar à identificação pessoal.
- 6 – Salvaguardar a possibilidade de o(a) entrevistado(a) poder recusar responder a qualquer das perguntas colocadas.
- 7 – Informar o(a) entrevistado(a) dos resultados do estudo realizado.

O (A) Entrevistado(a) garante:

- 1 – Ter aceitado participar de livre vontade na presente investigação sem receber incentivo(s) de qualquer espécie ou natureza.
- 2 – Assumir o papel de entrevistado(a) respondendo com sinceridade às questões colocadas.
- 3 – Autorizar a gravação áudio da entrevista.
- 4 – Permitir a publicação do estudo nos termos das publicações científicas, o que inclui a transcrição de excertos da mesma.
- 5 – Ter recebido uma cópia deste Termo de Consentimento Informado devidamente assinada pelos(as) intervenientes.

Leiria, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2013.

Entrevistado/a: \_\_\_\_\_

Residência: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Endereço eletrónico: \_\_\_\_\_

Mestranda: \_\_\_\_\_

### ANEXO 3 - GUIÃO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

#### GUIÃO DE ENTREVISTA

Esta entrevista tem como objetivo estudar qual a perceção do contributo que a frequência no Programa IPL 60+, terá no Envelhecimento Ativo. Para o efeito propusemo-nos ouvir os seniores inscritos no Programa, para perceber quais são as suas perceções sobre o seu envelhecimento.

Entrevistadora: \_\_\_\_\_ Entrevistado/Entrevistada: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Recursos utilizados: \_\_\_\_\_

Blocos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Questões orientadoras	Perguntas de aferição
A – Legitimação da Entrevista	1 – Estabelecer um clima de confiança para a entrevista.  2 – Explicar os objetivos do estudo.  3 – Garantir os aspetos éticos e deontológicos.	1 – Realizar a apresentação da entrevistadora.  2 – Explicar os objetivos do estudo.  3 – Fornecer informação sobre a finalidade, os conteúdos e a duração da entrevista.  4 – Garantir o anonimato dos entrevistados em relação aos dados recolhidos e resultados	1 – Concorda em participar neste estudo?  2 – Gostaria de ver esclarecida mais alguma questão?	



<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
			3 – Qual a sua profissão?	8 – Em que área?  9 – Realizou formação noutras áreas?  10 – Teve outras?  11 – Que responsabilidades tinha?
C – Caraterização dos hábitos e qualidade de vida do entrevistado/da entrevistada	1 – Identificar as atividades de lazer.  2 – Caraterizar as relações sociais e a interação social.	1 – Conhecer os hábitos relativos à ocupação dos tempos livres.  2 – Identificar o envolvimento interpessoal nas participações sociais.  3 – Conhecer os costumes culturais.	1 – Como é que ocupava os seus tempos livres antes de frequentar o IPL60+?  2 – Com quem costumava conviver?  3 – Estava frequentemente com a família?  4 – Tinha por hábito conviver com amigos? Onde?	1 – Via TV? Quantas horas por dia? 2 – Tinha por hábito cuidar das plantas? E de animais? 3 – Passeava? 4 – Com irmãos e irmãs? 5 – E com os filhos? 6 – Costumava cuidar dos netos? 7 – Frequentava algum café? Algum clube ou centro cultural? 8 – Tinha por hábito ir à missa?

Blocos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Questões orientadoras	Perguntas de aferição
	3 – Conhecer hábitos culturais e de envolvimento na comunidade		<p>5 – Convivia com os vizinhos</p> <p>6 – Costumava viajar? Com quem?</p> <p>7 – Frequentava atividades culturais, como espetáculos, museus?</p> <p>8 – Ia habitualmente ao cinema? E ao teatro?</p> <p>9 – Esteve ligado a alguma associação de desenvolvimento local?</p>	<p>9 – Tem por hábito conversar com os vizinhos?</p> <p>10 – Normalmente passeia com os amigos ou vizinhos?</p> <p>11 – Tinha por hábito ir às festas da sua freguesia?</p> <p>12 – Costumava ir a espetáculos de música? E de folclore? E dança? Também ia concertos?</p> <p>13 – Tinha por hábito ir a museus com interesse histórico? Via exposições de arte? E de pintura?</p> <p>14 – Participou em alguma associação na sua comunidade? Qual?</p> <p>15 – E já participou em atividades de voluntariado?</p>

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
D – Representações sobre o programa IPL 60+.	<p>1 – Conhecer formas eficazes de divulgação do Programa IPL 60+.</p> <p>2 – Perceber as razões que levam uma pessoa a inscrever-se no Programa IPL 60+.</p> <p>3 – Conhecer a apreciação sobre o Programa IPL 60+.</p>	<p>1 – Identificar a forma como o entrevistado/a entrevistada tomou conhecimento do IPL 60+.</p> <p>2 – Conhecer as expectativas dos seniores em relação à forma como vêm o regresso à aprendizagem formal.</p> <p>2 – Conhecer o tipo de motivação (pessoal, social) que levou o entrevistado /a entrevistada a inscrever-se no Programa IPL 60+.</p> <p>3 – Obter a opinião dos clientes sobre o IPL 60+.</p>	<p>1 – Como teve conhecimento sobre o Programa IPL 60+?</p> <p>2 – Há quanto tempo e com que regularidade frequenta o Programa IPL 60+?</p> <p>3 – Conte-me quais foram as razões que o (a) levaram a inscrever-se no Programa IPL 60+?</p> <p>4 – O que pensa sobre o Programa IPL 60+? Qual a sua opinião?</p>	<p>1 – Foi através de publicidade?</p> <p>2 – Foi-lhes divulgado por familiares e amigos?</p> <p>3 – Há quantos anos?</p> <p>4 – E quantas vezes por semana?</p> <p>5 – Foi influenciado?</p> <p>6 – Por quem?</p> <p>7 – Foi difícil tomar esta decisão? Porquê?</p> <p>8 – Foi por causa do que lhe contaram do programa?</p> <p>9 – Já cá tinha amigos/conhecidos?</p> <p>10 – O que mais gosta nas atividades frequentadas no Programa IPL 60+?</p>

Blocos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Questões orientadoras	Perguntas de aferição
			<p>5 – Que tipo de relação mantém com os vários intervenientes do programa IPL 60+?</p> <p>6 – Com que expetativas se inscreveu no Programa IPL 60+?</p> <p>7 – E está a corresponder às expectativas?</p> <p>8 – Quais os aspetos positivos?</p>	<p>11 – Com os professores?</p> <p>12 – E com os colegas?</p> <p>13 – E com os funcionários?</p> <p>14 – E com os jovens?</p> <p>15 – Tinha algum receio de não ser capaz de acompanhar as aulas?</p> <p>16 – Como pensou as suas relações com os jovens?</p> <p>17 – Está a ser muito diferente? Como?</p> <p>18 – E negativos?</p> <p>19 – Quer fazer alguma sugestão para o Programa?</p>



<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
E – Os efeitos do programa IPL 60+no modo de vida e nas práticas sociais dos entrevistados.	<p>1 – Recolher elementos sobre as percepções dos entrevistados e das entrevistadas sobre alterações nas suas práticas sociais no sentido do envelhecimento ativo.</p> <p>2 – Perceber se há alterações nos hábitos alimentares dos seniores.</p> <p>3 – Conhecer se houve diversificação de rotinas diárias.</p>	<p>1 - Identificar alterações na prática de uma alimentação saudável.</p> <p>2 – Reconhecer alterações na prática do exercício físico.</p>	<p>1 – Costuma frequentar os seminários de “Saúde para Todos”?</p> <p>2 – Alterou comportamentos e hábitos com o que aprendeu nos Seminários de “Saúde para Todos”?</p> <p>3 – Costuma frequentar a disciplina de Atividade Física e a disciplina de Dança do IPL 60+?</p>	<p>1 – A que temas assistiu?</p> <p>2 – Começou a fazer rastreios e análises com regularidade?</p> <p>3 – Passou a ir habitualmente ou com mais frequência ao médico?</p> <p>4 – Tem a vacinação em dia?</p> <p>5 – Faz automedicação? Se sim, porquê?</p> <p>6 – Acha que melhorou a prática da atividade física?</p> <p>7 – Participa mais em atividades físicas regulares, como por exemplo caminhadas?</p>

Blocos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Questões orientadoras	Perguntas de aferição
		<p>3 – Conhecer as atividades recreativas que proporcionam a aquisição de novas experiências interpessoais.</p> <p>4 – Identificar as alterações nas relações interpessoais dos entrevistados.</p>	<p>4 – Mudou os seus hábitos alimentares desde que frequenta os seminários?</p> <p>5 – Com a frequência do Programa IPL 60+, experimentou mudanças nas suas relações pessoais?</p>	<p>8 – Tem mais cuidado com a sua alimentação? Pode dar exemplos?</p> <p>9 – Desde que frequenta o Programa IPL 60+, fez novos amigos?</p> <p>10 – Têm por hábito encontrarem-se fora do Programa?</p> <p>11 – Com que frequência?</p> <p>12 – Vem para a Escola (IPL) para se encontrar com os colegas?</p> <p>13 – E durante as férias, mantém o contacto com eles?</p> <p>14 – É habitual realizar passeios/fins de semana, com os colegas do IPL 60+?</p> <p>15 – Costumam trocar mensagens de correio eletrónico?</p>

Blocos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Questões orientadoras	Perguntas de aferição
		<p>5 – Identificar transformações na capacidade cognitiva e de coordenação.</p> <p>6 – Identificar modificações nas</p>	<p>6 – O Programa IPL 60+ contribuiu para melhorar as suas relações com a família?</p> <p>7 – Considera que a frequência do Programa IPL 60+ contribuiu para melhorar as suas competências e capacidades?</p>	<p>16 – Conversam no Facebook/Google/Twitter?</p> <p>17 – Está com mais frequência com a família?</p> <p>18 – A sua relação com os netos mudou? Como?</p> <p>19 – Aumentou a frequência com que está com eles?</p> <p>20 – Conversam no Facebook/Google/Twitter?</p> <p>21 – Sente-se mais capaz de desempenhar tarefas do que antes do IPL60+?</p> <p>22 – A sua memória melhorou? Dê exemplos.</p> <p>23 – Considera que o Programa IPL 60+ o desafia a ultrapassar os obstáculos em cada momento da sua vida?</p>

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Questões orientadoras</b>	<b>Perguntas de aferição</b>
		<p>relações sociais e na comunicação.</p> <p>7 – Conhecer a participação em diversas atividades sociais.</p>	<p>8 – Tem-se envolvido mais em atividades de desenvolvimento?</p>	<p>24 – Voluntariado? Quais?</p> <p>25 – E já fez voluntariado no Programa IPL 60+?</p> <p>26 – Acha que o vêem de maneira diferente, agora que é aluno do Programa IPL 60+?</p>
F – Fecho da Entrevista		<p>1 – Agradecer a participação e a disponibilidade manifestadas.</p> <p>2 – Cuidar do sentir da pessoa entrevistada face à entrevista.</p> <p>3 – Solicitar contributos para a investigação.</p>	<p>1 – Gostaria de acrescentar alguma informação que considere pertinente para o meu estudo?</p> <p>2 – Vê alguma pertinência neste tipo de estudos?</p> <p>3 – Tem alguma sugestão para futuros trabalhos de investigação desta natureza?</p>	<p>1 – Quer apresentar alguma sugestão ou deixar algum conselho?</p> <p>2 – Porquê?</p>

#### ANEXO 4 – MATRIZ DE ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS REALIZADAS COM UNIDADE DE REGISTO

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
Trajetória de vida	Percurso Académico	Habilitações Académicas	<p>“Fiz a 4ª classe na (...)” (E1)</p> <p>“(...) lembrei-me de me inscrever no curso industrial, andei no 1º ano na Afonso Domingues, depois o 2º ano (...)” (E1)</p> <p>“Deixei o curso industrial no 2º ano e fui para a Patrício Prazeres tirar o curso comercial (...)” (E1)</p> <p>“(...) não queria ficar só com a 4ª classe. E ao abrigo da lei militar fui fazer o ciclo. E numa semana consegui fazer o ciclo tirando 20 a matemática, pois eu vinha com muita matemática, com muita aritmética, que trazia tanto do curso industrial como do curso comercial. Riso, em 15 dias, eu fiz o ciclo que não consegui fazer em 4 ou 5 anos. E depois também acabei por fazer o 5º ano ao abrigo da lei militar.” (E1)</p> <p>“(...) 5º ano antigo.” (E2)</p> <p>“Fiz a licenciatura e desempenhei a profissão de Engenheiro Técnico Electromecânico.” (E3)</p> <p>“(...) estudei na escola industrial e comercial. Fiz o curso comercial e depois de acabar o curso apareceu na altura um concurso no banco, isto em 1971 e na altura como havia muito poucas pessoas formadas e então nós como saíamos das escolas comerciais formadas éramos</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>solicitados porque tínhamos disciplinas de cálculo comercial, contabilidade e direito comercial e isto abríamos as portas.” (E4)</p> <p>“Tenho o 5º ano antigo, que corresponde atualmente ao 3º ciclo (...)” (E5)</p>
	Vida Profissional	Profissão	<p>“(...) eu fazia a distribuição do pão de manhã com uma bicicleta.” (E1)</p> <p>“(...) os meus pais lembraram-se de me abrir um café. Então aos 12 anos passo a ser empresário do café dos meus pais.”(E1)</p> <p>“Fazia a venda do pão de manhã e depois ia para o café.” (E1)</p> <p>“Fui trabalhar para uma empresa de transportes. Estive lá durante 2 ou 3 meses nessa empresa” (E1)</p> <p>“(...) comecei a trabalhar em mecânico durante 1 mês.” (E1)</p> <p>“(...) depois passei para o escritório principal, fui progredindo dentro da empresa, onde fiz o meu trajeto.” (E1)</p> <p>“Vim para o (...), aqui em Leiria como chefe de serviços.” (E1)</p> <p>“Em 1998 fui gerente da empresa (...) até ela fechar.” (E1)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“(…) sempre trabalhei muito e não havia tempo.” (E1)</p> <p>“Não tinha tempos livres (…)” (E1)</p> <p>“Eu era funcionária pública, trabalhava na sub-região de Saúde de Leiria” (E2)</p> <p>“(…) comecei a trabalhar com 16 anos. Empreguei-me cá em Leiria numa fábrica onde o meu pai trabalhava, que era uma cerâmica dos Pousos que hoje já não existe (…)” (E3)</p> <p>“Fui funcionária bancária (…)” (E4)</p> <p>“Fiz o meu percurso até aos 50 anos.” (E4)</p> <p>“Fui empregada bancária (…)” (E5)</p> <p>“(…) apenas fazia formação quando era preciso, naquela altura, ...(pausa), para nos mantermos atualizados lá no banco.” (E5)</p>
		Relações sociais no âmbito profissional	<p>“(…) tenho muitos amigos aqui no IPL e lá fora.” (E1)</p> <p>“Frequentava o café perto do trabalho.” (E1)</p> <p>“No trabalho lá tinha uma colega ou outra com quem eu convivia mais (…)” (E2)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
	Reforma	Ausência de planeamento	<p>“ (...) enquanto gerente do (...) a minha atividade ocupava-me o tempo todo. Tinha 170 funcionários, uma equipa de vendedores a nível distrital ia também para (...) e eu tinha que dar apoio e muitas das vezes também tinha que me deslocar para essas localidades, por isso eu não tive tempo disponível. Tinha pouco tempo para as minhas filhas e restante família.” (E1)</p> <p>“Quando estava a trabalhar não havia tempos livres. Tomava conta da casa e dos filhos.” (E2)</p> <p>“Antes de me reformar, como lhe contei, não tinha tempo livre durante a semana, pois ora estudava ora trabalhava.” (E3)</p> <p>“Na altura o meu banco estava a privatizar, então pedi uma reforma antecipada (...)” (E4)</p>
		Tempos livres	<p>“Agora ocupo os meus tempos livres, levantando-me logo pela manhã, venho aqui para a ginástica, depois são as aulas e como também sou o representante dos alunos ando sempre a inventar outras atividades.” (E1)</p> <p>“ (...) tenho por hábito passear com os amigos, nas visitas de estudo ou excursões.” (E1)</p> <p>“ (...) os meus tempos livres, depois de me reformar, ...</p>



CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>(pausa), portanto, tenho aqui algumas aulas. Comecei pelo TIC, pelo Inglês, pela ginástica, foram essas aulas. Agora no ano passado e este ano reduzi um pouco, deixei o TIC e tenho só ginástica e uma curricular (...) (E3)</p> <p>“ (...) ouvi dizer sobre este Programa dos 60 + e para não estar em casa enquanto a minha filha ia para a universidade eu resolvi com uma amiga, (...), informar-me (...)” (E4)</p> <p>“Vim e gostei e depois matriculei-me (...)” (E4)</p> <p>“ (...) como estou todo o dia praticamente cá nas aulas ou em Lisboa com a netinha (...)” (E4)</p>
	Relações Familiares	Apoio familiar	<p>“ (...) tenho 2 filhos. Uma filha casada e o outro ainda está solteiro, tenho 2 netos gémeos filhos da minha filha, com 11 anos. Este ano até estou a frequentar menos aulas porque assumi o compromisso de lhes dar o almoço todos os dias, porque apesar de ser um preço irrisório, mas são dois e ao fim da semana já fica mais qualquer coisinha. Dinheiro para outra coisa.” (E2)</p> <p>“ (...) à 6ª feira é que vou para Viseu. (...) A mãe do meu marido, está internada e ele é filho único, tenho que lá ir todos os fins-de-semana.” (E2)</p> <p>“Agora a minha filha mora aqui perto e então vou todos os dias buscar os meus netos à escola para lhes dar o almoço. Depois ela passa por aqui e leva-os, às vezes</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>também janta connosco e outras vezes não, e é assim.” (E2)</p> <p>“(…) se os (…) meus netos pedirem para irem ao cinema e disserem: “Oh vó …” então nós vamos.” (E2)</p> <p>“(…) dou o dinheiro aos garotos para comprarem a senha da escola para a 6ª feira (…)” (E2)</p> <p>“Este ano, (…) assumi dar almoço aos meus netos (…)” (E2)</p> <p>“(…) este ano eles estão mais tempo comigo. Com os netos eu sou muito exigente (…)” (E2)</p> <p>“(…) ainda não tenho netos. Ele casou em Julho, fez 28 anos em Julho. Para já ainda não tem filhos.” (E3)</p> <p>“(…) uma vez por semana vou a Lisboa ficar com a minha netinha. Acaba por ser atualmente uma das minhas ocupações dos tempos livres.” (E4)</p> <p>“(…) com o meu filho que está em Lisboa, estou uma vez por semana, geralmente aos fins-de-semana ou quando tenho que ficar com a minha neta.” (E4)</p> <p>“(…) tenho a minha filha também tenho que lhe dar apoio, vou-lhe fazer a comidinha, pois como estuda, eu estou cá para ajudá-la para ela se dedicar ao estudo. O resto do tempo que eu tenho livre fico em casa para fazer alguma coisa (…)” (E4)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Apoio aos filhos	<p>“ (...) o meu neto terceiro, filho da minha filha mais nova, desde os 3 meses até ao ano fui eu que tomei conta dele.” (E1)</p> <p>“Essencialmente com a família, com todos, irmãos, filhas, genros e netos. Sou muito dedicado à família.” (E1)</p> <p>“Quando estão doentes fico a tomar conta deles, pois os pais trabalham. Estou ao fim de semana como já disse. E também já falei que tomei conta do meu neto mais novo até fazer 1 ano.” (E1)</p> <p>“A minha netinha vai fazer 2 anos e a outra que está em Angola tem 1 aninho, e quando o meu filho vem cá também estou com ela. As minhas netinhas ainda são muito pequeninas. Ainda só danço com elas, conversar ainda nada!” (E4)</p>
		Férias em família	<p>“ (...) nas férias estou com as minhas filhas e netos.” (E1)</p> <p>“Eu estou com frequência com as minhas filhas, sempre que posso. Elas também trabalham e aos fins-de-semana é casa cheia para o convívio.” (E1)</p> <p>“Com os meus filhos, a restante família estava longe, só na altura das festas, natal e páscoa.” (E2)</p> <p>“Não tenho aqui ninguém de família pois eu sou da Guarda e o meu marido de Viseu. E como lhe disse só nas festas. Tenho uma irmã no Porto e um irmão na França.” (E2)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“O meu filho dá aulas no Instituto Politécnico de Castelo Branco. O convívio é pouco, pois estou com ele de 15 em 15 dias e ele passa por aqui pois tem casa no Alentejo. Hoje estou à espera dele pois foi para um congresso e deve passar por aqui.” (E2)</p> <p>“ (...) geralmente quando vou de férias (...) vou com a minha família, com os meus filhos que gostam de andar com os pais.” (E2)</p> <p>“ (...) nas férias estou com minha família (...) (E2)</p> <p>“Eu estou mais com a minha filha e com os meus netos durante a semana e durante o fim-de-semana, estou com alguma família do meu marido. Também vamos ver a minha sogra. A restante família como eu não a tenho junto de mim, a gente fala-se ao telefone. Tenho um irmão em França, e nós todas as semanas falamos.” (E2)</p> <p>“Tenho um filho. Eu também já casei tarde, com trinta e tal.” (E3)</p> <p>“Para além da minha mulher, frequentemente estou com as minhas irmãs, lá onde eu nasci, aos fins-de-semana, sempre nos encontramos, tomamos quase todas as semanas, se não der todas, semana sim semana não, uma refeição juntos e pronto, praticamente é isto.”(E3)</p> <p>“ (...) enquanto o meu filho teve em casa connosco (...) convivíamos, saíamos, etc. Dávamos alguns passeios, fazíamos as férias juntos, ou cá ou fora (...) depois ele tirou o curso, ele começou a trabalhar na investigação no curso de Física, fez o doutoramento e acabou-o agora</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>em Setembro, e em Outubro foi para os Estados Unidos, para São Francisco 3 anos.” (E3)</p> <p>“Lá está e falamos todos os dias, ao fim de semana, via skype (...)” (E3)</p> <p>“ (...) como estou com a minha família com frequência, com as minhas irmãs e cunhados, entre outros temas, também falamos sobre o Programa 60+. É tema de conversação e de discussão, ... (pausa). Também fazemos comentários com o meu filho e com a minha nora ou com os meus compadres. “ (E3)</p> <p>“ (...) era mais fácil estar cá com os três filhos do que o que eu mandava para um dava para pagar uma renda. Então vim para (...) e fiquei em Lisboa, com os dois mais velhos. A minha filha ainda não estava. Entretanto fiquei com eles em Lisboa. Eles acabaram e entretanto a minha filha encontrou uma vaga cá para estudar.” (E4)</p> <p>“O meu mais velho neste momento já tem 36 anos, mas trabalha em Angola e está casado e tem uma filha.” (E4)</p> <p>“O meu segundo filho vive em Lisboa, também já é casado, tem uma filha.” (E4)</p> <p>“E a minha filha está cá, em Leiria, acabar o curso de (...)” (E4)</p> <p>“Somos 3 filhos, a minha mãe foi emigrante em (...) durante 40 anos e quando ela foi já tinha os 3 filhos e o meu pai já tinha falecido. Nós ficamos com a nossa avó e depois eu já estava a estudar e os meus irmãos eram mais pequeninos, como a vida da minha mãe já estava</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>estabilizada em (...) ela levou os meus irmãos. E eles ainda estão lá, mas eu continuei sempre em (...) com a minha avó. E pronto, e a minha mãe depois da reforma passou para (...).” (E4)</p> <p>“Estou com os meus filhos, pois a minha mãe está em (...), mas falamos duas vezes por semana.” (E4)</p> <p>“Os meus irmãos estão em Itália, mas também falo com eles pelo menos uma vez por semana.” (E4)</p> <p>“Aos fins-de-semana quando se juntam os meus filhos connosco, é uma alegria, o animal fica muito contente e anda só atrás das crianças. (...)” (E5)</p> <p>“O meu marido também é da mesma aldeia que eu, e íamos com alguma frequência visitar os nossos familiares, os pais e irmãos. Eu tenho uma irmã e o meu marido tem um irmão, e ambos estão também aqui a viver em Leiria.” (E5)</p> <p>“Com os filhos estamos aos fins-de-semana, por vezes a casa está cheia com os 3 filhos, mais os genros e nora e os netinhos. Outras vezes apenas está 1 filho, ora depende também o trabalho deles.” (E5)</p> <p>“ (...) em Junho, na minha freguesia são as festas do S. Pedro e é costume fazer um grande almoço para juntar a família toda, com os meus filhos e netos, com a minha irmã e os meus cunhados e sobrinhos. Torna-se cansativo, mas é gratificante ter a família toda junta.” (E5)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“ (...) é aos fins-de-semana que estou com os meus filhos, não alterei esses hábitos!” (E5)</p> <p>“Durante as férias, fico com os meus netos, apenas 2, porque os outros 3 são ainda muito pequenos.” (E5)</p>
Estilos de Vida no envelhecimento	Saúde e bem-estar	Prevenção	<p>“ (...) sempre fiz. Também fui dador de sangue durante 20 anos.” (E1)</p> <p>“Vou de 3 em 3 meses ou de 4 em 4 meses ao médico, porque sou diabético; pé diabético e tenho que ter cuidado com isto.” (E1)</p> <p>“ (...) tenho as vacinas em dia.” (E1)</p> <p>“Este ano tenho estado um bocadinho preguiçosa, mas faço análises.” (E2)</p> <p>“ (...) eu não sou muito amiga de ir ao médico. Costumo ir uma vez por ano (...) “(E2)</p> <p>“ (...) só fui uma vez vacinada para a gripe. E não me tenho vacinado. Tenho as outras vacinas em dia mas a vacina da gripe só a tomei uma vez.” (E2)</p> <p>“ (...) tenho feito os meus exames (...), por aconselhamento do médico de família. Também faço as minhas análises que ele recomenda.” (E3)</p> <p>“Vou habitualmente, mas não vou muitas vezes. A ultima vez que fui ao dentista (...) “ (E3)</p> <p>“ (...) a vacina da gripe que costumo fazer todos os anos (...) “(E3)</p> <p>“ (...) não tomo nada sem o médico me passar (...) E os</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>que tomo regularmente por causa da tensão, é o médico que me passa.” (E3)</p> <p>“Vou de 6 em 6 meses ao médico e anualmente faço exames.” (E4)</p> <p>“ (...) tomo vacinas (...)” (E4)</p> <p>“ (...) quando chegamos a uma determinada idade temos que ter alguns cuidados, nomeadamente com a alimentação e com o exercício físico, pois assim estamos a contribuir para a nossa saúde.” (E5)</p> <p>“Geralmente vou de 6 em 6 meses fazer os exames de rotina.” (E5)</p> <p>“Vou ao médico quando preciso. Tenho que andar controlada se não andar, sou eu que saio prejudicada na minha saúde. Mas como faço os exames de 6 em 6 meses vou pelo menos essas duas vezes ao médico e depois, se calhar não ter um medicamento, vou lá para me passar a receita.” (E5)</p> <p>“Tomo a vacina da gripe.” (E5)</p>
		Cuidados com a alimentação	<p>“ (...) não sou muito abusadora (...)” (E2)</p> <p>“ (...) não sou de abusar, mas de quando em vez sou assim muito gulosa.” (E2)</p> <p>“ (...) tenho cuidado, especialmente com as gorduras e com o sal. Também não bebo álcool, só bebo água e sumos. E gosto muito de fruta.” (E2)</p>



CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“ (...) eu sou uma pessoa muito rigorosa desde que comecei a envelhecer (...) para ter saúde eu tenho de cuidar de mim, eu não posso ter a mesma alimentação (...) estamos atentos e há muitos programas que nos ensinam muita coisa sobre a alimentação e então eu tenho muito cuidado com a alimentação mas eu também estou sempre aberta para aprender mais, por isso assistia aos seminários.” (E4)</p> <p>“ (...) acho que devia comer mais queijo mas tenho medo de ficar com muito colesterol e o nosso organismo depois na menopausa começa a produzir muito colesterol, alguns organismos, não são todos iguais. Então temos de ter muito cuidado (...)” (E4)</p> <p>“Eu só bebo leite magro, posso comer um bocadinho de queijo, mas como queijo fresco, mas também é pouco, e é com muito rigor. Não como enchidos apesar de serem muito bons e eu gostar, só como pão integral, está a ver? Também bebo leite de soja, e estas coisas assim. Também não bebo álcool, prefiro a água pois os sumos têm muito açúcar. A comida cá é muito salgada.” (E4)</p> <p>“ (...) eu sou hipertensa e tenho que ter cuidado com o excesso de sal.” (E5)</p> <p>“A minha alimentação tinha poucos vegetais e pouco peixe, mas tinha fruta. Sabe, a carne é mais fácil e prática para cozinhar, enquanto o peixe .... Aos poucos</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			fui introduzindo os vegetais, cozinhados de forma diferente, colocando ervas aromáticas para substituir o sal devido à minha hipertensão.” (E5)
	Ocupação dos tempos livres durante a reforma	Atividades culturais	<p>“ (...) tenho por hábito passear com os amigos, nas visitas de estudo ou excursões.” (E1)</p> <p>“ (...) procuro aqui proporcionar aos alunos do 60+ algumas visitas, com algum interesse tais como museus, pinturas. E agora vamos a Resende e vamos falar sobre o Eça de Queirós. Fomos a Belmonte para a parte judaica. Procuramos sempre que as nossas visitas sejam com um significado cultural.” (E1)</p> <p>“ (...) viajo sempre com a família, as filhas. Até fazemos as férias, juntos.” (E1)</p> <p>“ (...) não frequento muito atividades culturais (...)” (E2)</p> <p>“Antigamente ia todos os dias ao cinema, menos à 6ª feira, ia todos os dias ao cinema, teatro, não. Atualmente está muito caro!” (E2)</p> <p>“ (...) para além das aulas daqui dou uns passeioszitos, de vez em quando, com a mulher e outras vezes com irmãos ou cunhados (...)” (E3)</p> <p>“Com a família e com os amigos, mas não é assim</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>             muito, é quando há oportunidade de viajar!” (E3)              “ (...) não vou tantas vezes quantas a minha mulher gostaria. A minha mulher é que é uma apaixonada por isso. Vou de vez em quando a alguns museus, vou aqui também ao José Lúcio da Silva ver algum teatro ou algum concerto de alguma orquestra (...)” (E3)              “De vez em quando, vou várias vezes ao cinema, mas não vou com frequência.” (E3)              “Costumo ir às festas da minha freguesia ou outra romaria aqui mais próximo. Vamos lá um bocado com alguns amigos ou familiares, ver o folclore e a cantorias à noite e beber um copo, se for caso disso. “ (E3)                “(...) em (...) ia com frequência às outras ilhas. Agora, uma vez que estou aqui em Leiria, vou até Lisboa ter com o meu filho.” (E4)              “ (...) vou a um ou outro espetáculo de vez em quando, vamos ao teatro (...) uma professora de cá foi fazer um recital e fomos ver (...) “ (E4)              “ (...) mas cinema fui e agora vou pouco (...) “ (E4)                “(...) nas férias o meu marido fazia questão de passearmos com os nossos filhos e mostrar-lhes um pouco da história do nosso país. Íamos para o norte, para o sul, onde calhava. Era o meu marido que fazia o itinerário. Depois dos filhos casados, jantávamos com alguns amigos e fazíamos viagens para o estrangeiro. Olhe, ainda esta Páscoa, fomos passar uma semana a           </p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>Barcelona com uns amigos.” (E5)</p> <p>“Passeio com os amigos. Agora com tanto corte no orçamento vamos ponderar os nossos passeios.” (E5)</p> <p>“Quando trabalhava e os meus filhos ainda eram pequenos íamos aos museus, e a um ou outro espetáculo destinado a eles. Agora sempre que haja algo interessante, como por exemplo uma exposição de pintura ou um concerto, vamos.” (E5)</p> <p>“Ao cinema íamos quando era um filme que estreava e faziam uma grande publicidade, mas agora já não vamos, pois acabamos por adormecer e também temos a televisão ou alugamos um filme, ... (pausa) ... O teatro não gosto muito, mas não quer dizer que não vá mas ...” (E5)</p>
		Atividade física	<p>“ (...) faço muitas caminhadas. (...) para quem não fazia nada... (pausa) E há 2 anos tinha 114 quilos, hoje tenho 87 / 88 quilos. Por isso a atividade física para mim é obrigatória. (E1)</p> <p>“Mas se tiver um bocadinho faço as caminhadas com o meu marido.” (E2)</p> <p>“Quando era novo, (risos) jogava futebol com os amigos, aos domingos, aos fins-de-semana. E também andávamos bastante de bicicleta, na altura, que era o</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>transporte que nós tínhamos como principal.” (E3)</p> <p>“ (...) de manhã, quando me levanto, estou sempre 1 hora na casa de banho para fazer a minha ginástica. Há muitos anos adquiri esse hábito e portanto faço um pré aquecimento, depois alguns alongamentos. Só depois é que então, me vou barbear e faço a restante higiene.” (E3)</p> <p>“(…) também temos uma vida ativa, como somos ilhas, ilhas pequeninas, logo de manhã nós acordamos cedo e antes de irmos trabalhar vamos à praia, caminhamos na areia, fazemos a nossa ginástica, tomamos o nosso banho de mar e depois voltamos para casa preparamo-nos e depois vamos para o trabalho.” (E4)</p> <p>“Mas no banco, houve uma altura que ... (pausa), para os funcionários estarem, como hei-de explicar, ... (pausa), mais motivados, arranjaram um professor que nos dava ginástica.” (E4)</p> <p>“ (...) também dou uns passeios a pé com o meu marido ao final do dia.” (E5)</p> <p>“Já fazia umas caminhadas com o meu marido e alguns amigos. Mas ... era só quando tínhamos disponibilidade, e isso nem sempre acontecia. Tínhamos de ter um compromisso para que acontecesse com regularidade.” (E5)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Atividade social/Convívio	<p>“ (...) estou, aqui em (...), no Núcleo de Associação dos Pensionistas Reformados, da APR, que está a arrancar. Já foi a tomada de posse dos órgãos sociais.” (E1)</p> <p>“Agora frequento o café todos os dias (...) um amigo do meu marido faleceu e é para estar um bocadinho com a senhora, com a viúva. Porque ela também diz que nós somos os únicos amigos que lhe restam. E é mais por causa disso que eu vou, e é o café mais longe da minha casa.”(E2)</p> <p>“Já fui presidente do Grupo Desportivo de (...), ... (pausa), ahm, ahm, ahm, portanto, fui dos que contribuiu para a feitura do campo desportivo (...)” (E3)</p> <p>“ (...) lá se conseguiu arranjar o campo de futebol, na altura também havia várias festividades e teatro. O teatro, na altura estava sobre a responsabilidade da freguesia que depois congregava toda a juventude. E foi assim, estive 4 anos como presidente do Clube Desportivo e 4 anos presidente da junta de freguesia.” (E3)</p>
			<p>“ (...) não gosto de ver televisão.” (E1)</p> <p>“ (...) vejo um bocado (...) sou muito noveleira. Também gosto muito de filmes, mas como tenho</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Ver TV	<p>problemas de visão, vejo mal quando chego ao meio da legenda já passou. E como as novelas é a linguagem que eu entendo, pronto vejo uma ou duas.” (E2)</p> <p>“Vejo muito pouca televisão, vejo os noticiários (...) não faço conta de estar sentado ali o dia inteiro a ver televisão para ocupar o tempo (...)” (E3)</p> <p>“(...) via e vejo televisão, mas só à noite (...) vejo principalmente novelas. ” (E4)</p> <p>“Não gosto muito de televisão, mas (...). Gosto de ver as minhas novelas e ver o canal Travel das viagens.” (E5)</p>
		Animais de estimação	<p>“Tive um cão e sofri muito e depois não quis mais. Tenho passarinhos, periquitos.” (E2)</p> <p>“Gatos tenho muitos no quintal, que por lá aparecem e eu gostava muito de ter cães, pois é o animal que eu gosto muito.”(E3)</p> <p>“Tenho um cão, muito velhinho, que está na quinta (...) e são os meus vizinhos que lhe vão dar de comer. (...) Mas quando morrer não quero mais nenhum, ... (pausa). ” (E5)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Agricultura/Jardinagem/Bricolagem	<p>“ (...) quando começa o tempo a melhorar, começamos a mexer na terra.” (E2)</p> <p>“Só no fim-de-semana é que eu faço a minha plantação. Só ao fim de semana, eu ponho cebolas, alfaces, tomates, eu planto batatas. E no ano passado colhi mais de 500 quilos de batatas. Já somos latifundiários!” (E2)</p> <p>“ (...) se estiver disponível à 5ª feira ainda arranco lá para cima para (...), por causa das plantações (...)” (E2)</p> <p>“ (...) aos fins-de-semana vamos para (...) cuidar da nossa agricultura.” (E2)</p> <p>“ (...) ocupo o meu tempo a bricolar, ou lá no quintal a jardinar ou a bricolar mesmo, à volta dos móveis, sei lá, à volta de umas cadeiras de umas serralharias. Pronto é assim, a recuperar cadeiras, depois vejo que posso ou não posso fazer (...)” (E3)</p> <p>“ (...) faço plantações em vasos de salsa, hortelã e também tenho flores. Quando estava em (...) cuidava do jardim da minha casa, gosto muito.” (E4)</p> <p>“Nos fins-de-semana vamos para a minha aldeia, pois temos lá uma casinha e ocupo o meu tempo livre a cozer pão e a tratar da minha pequena horta.” (E5)</p> <p>“ (...) agora depois de velha, estou novamente a regressar à aldeia e já tenho lá um belo jardim. Mas dá muito trabalho. Isto é mais por causa dos meus netos que gostam da vida ao ar livre e, na cidade é muitas</p>



CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			vezes difícil terem um momento de distração, pois os pais andam sempre a correr para o trabalho.” (E5)
	Relações sociais	Relação com os outros	<p>“ (...) passei junto do gabinete do 60+, isto há 3 anos, em Abril houve uma amiga que me conhecia e perguntou-me se eu não queria me inscrever num passeio na minha zona, ali na Bairrada com visita às caves e comer leitão. Eu fiquei logo entusiasmado e disse que sim (riso). Mas essa minha amiga disse tens de ser daqui do IPL 60+. Pronto depois inscrevi-me, isto em Abril. Fui logo às caves com eles na semana a seguir e olhe, fiquei por aqui.” (E1)</p> <p>“ (...) achei que havia coisas que me interessavam.” (E1)</p> <p>“A atividade física.” (E1)</p> <p>“Ando aqui por gosto (...)” (E1)</p> <p>“Eu ando no 60+ porque eu gosto muito de conviver. E conviver só com a casa não dá. E eu não sou nada caseira.” (E2)</p> <p>“Sou muita amiga de falar, de contar histórias, mas gosto de intervir, mesmo porque a gente não anda aqui por currículo. Mesmo nas curriculares quando apresentavam trabalhos, eu lembro que abanei com a cabeça e a professora disse que a (...) não está a concordar e eu respondi: “claro que não”. E então pus o</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>meu ponto de vista. Se eu tinha conhecimento da matéria punha os pontos de vista que eu achava, mais corretos.” (E2)</p> <p>“Acabei ainda há pouco de cozer um colchão, que nós usamos na atividade física. Eu dizia, tenho que trazer uma agulha. E o professor pensava que eu estava a brincar. (Risos) E hoje trouxe e cozi um bocado, pois é uma extensão grande.” (E2)</p> <p>“ (...) costumava e costumo conviver com os meus amigos! Em vários lados, ou de excursões ou de passeios. Este ano, já fomos a Foz Côa e à Festa da flor da amendoeira. Estes amigos não são daqui do IPL, são outros conhecidos e também alguns são meus familiares.” (E3)</p> <p>“Eu sou (...), nós somos de ilhas muito pequeninas e muito pobres, mas somos pessoas muito abertas e fazemos amizades e somos pessoas que não temos preconceitos.” (E4)</p> <p>“ (...) em (...) andávamos sempre na casa uns dos outros, a porta estava sempre aberta.” (E4)</p> <p>“Os meus amigos ficaram lá em (...) E quando vou, pronto, vou ao encontro deles e conversamos (...)” (E4)</p> <p>“Temos por hábito fazer churrasco em casa e convidar os amigos, depois vamos tomar banho no mar.” (E4)</p> <p>“ (...) nós lá em (...) os vizinhos batem na nossa porta e</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>perguntam se estamos bem (...)” (E4)</p> <p>“ (...) aqui converso com os vizinho, encontro-os no elevador e à entrada e nós conversamos e como eu sou extrovertida converso com alguns vizinhos do prédio.” (E4)</p> <p>“Geralmente convivo com a família e com alguns amigos, poucos, mas bons como se costuma dizer. O meu marido é reformado da função pública e também tem amigos que conheceu no seu local de trabalho. Há sempre umas amizades que nunca se perdem.” (E5)</p> <p>“ (...) tínhamos e ainda temos por hábito, de uma vez por mês jantarmos em casa dos amigos. Somos 3 casais e acaba por ser rotativo. Outras vezes, se não der aos fins-de-semana porque vem a família, marcamos de forma a não coincidir. Já aconteceu fazermos o jantar durante a semana.” (E5)</p> <p>“Café sim, temos um por baixo do nosso prédio, que é do senhor, Zé. É ponto de encontro dos vizinhos lá do bairro.” (E5)</p> <p>“ (...) sempre convivi com os meus vizinhos (...) são os vizinhos, lá na aldeia que dão a comida ao cão. Aqui já é diferente, pois estamos numa cidade e por vezes encontramos os vizinhos no café. (...) Na aldeia, por ser um meio mais pequeno, os vizinhos estão sempre prontos a ajudar, perguntam sempre se precisamos de alguma coisa.” (E5)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
Alterações no estilo de vida provocada pela frequência do Programa IPL 60+	Educação e formação	Frequência com regularidade no Programa	<p>“Este é o terceiro ano e frequento diariamente o 60+.” (E1)</p> <p>“ (...) há 3 anos. Venho cá todos os dias menos à 6ª feira (...) ”(E2)</p> <p>“ (...) já foi a cerca de 4 anos que frequento o 60+. Venho 2 vezes por semana, aqui e agora lá em cima no ESSL (Escola Superior de Saúde de Leiria) são outras 2 vezes por semana, pois tenho lá a curricular.” (E3)</p> <p>“Estou aqui no 60+ há 3 anos.” (E4)</p> <p>“Frequento há 3 anos e todos os dias. Todos os dias não excepto à 2ª feira, mas por norma todos os dias.” (E4)</p> <p>“Há 4 anos que estou no Programa 60+ e venho todos os dias.” (E5)</p> <p>“Depois de me reformar, tinha que ocupar o tempo e queria conviver e conhecer pessoas diferentes. (E5)</p>
			<p>“ (...) um passeio a Resende com os colegas do 60+.” (E1)</p> <p>“ (...) arranjar outras atividades para participarmos. Agora estou a tentar ver se (...) os chineses venham até nós ouvirmos tocar na Tuna. Tentar levar 1 ou 2 a minha casa para jantarem comigo. E com a minha mulher.</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Convívio e integração social	<p>Estar na conversa.” (E1)</p> <p>“ (...) como frequento o 60+, se forem grupos daqui, visitar museus ou irem a espetáculos, eu vou. Alinho em todos (...)” (E2)</p> <p>“Eu gosto muito de mexer, gosto muito de costurar, fazer croché, fazer umas coisinhas. Mas também me cansa, também me saturo pois não há convívio. Se fosse uma sala onde estivessem mais pessoas e cada uma fazia as suas coisas já não me cansava muito, por isso tenho várias coisas começadas mas não as acabei.” (E2)</p> <p>“Gosto muito pois gosto de conviver e convivemos mais na educação física.” (E2)</p> <p>“ (...) para as aulas da atividade física.” (E2)</p> <p>“ (...) quando venho do fim-de-semana já tenho saudades deles, dos meus amigos do 60+. A gente tem as nossas feriazinhas, já me lembro deles, com saudades do convívio.” (E2)</p> <p>“Aqui com o IPL costumamos ir em excursões, mas não vamos a todas! Fomos a Badajoz e fizemos várias amizades com os espanhóis, lá.” (E3)</p> <p>“Agradou-me o Programa 60+, para ficar atualizado e conviver. Aqui a gente acaba por se associar à juventude e a juventude a nós. E se calhar não nos sentimos tão velhos!” (E3)</p> <p>“Venho pelo convívio e para as aulas de ginástica.” (E3)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“Para mim tem sido muito bom principalmente o convívio com as outras pessoas. Já conheci pessoas.” (E4)</p> <p>“É bom voltar aos bancos da escola, agora como aluna e partilhar ideias com os jovens.” (E5)</p>
		Proporciona bem-estar físico e mental	<p>“ (...) eu não tenho tempos livres pois estou todo tempo aqui na escola. Estou cá todos os dias, pois venho à ginástica todos os dias.” (E2)</p> <p>“Inscrevi-me no 60+ para não parar no tempo.” (E2)</p> <p>“Penso que é uma maneira de a gente continuar a por a nossa memória em funcionamento, dar vida e continuidade à nossa maneira de pensar e de ver e por outro lado, o convívio que a gente deixou de ter com os colegas do trabalho e com as pessoas em geral, nesse campo. E arranjar a maneira de conversar e de estarmos um pouco atualizados.” (E3)</p> <p>“ (...) neste momento os meus tempos livres são ocupados cá a estudar, a fazer ginástica e nas caminhadas.” (E4)</p> <p>“Primeiro para sair de casa, e como não tinha muitos conhecimentos cá era uma maneira de conhecer pessoas e como eu tenho mais ou menos a ideia de que quando chegasse a esta idade eu não devia estar parada, ...</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>(pausa) eu estava um bocado preocupada, estava muito parada em casa, e de vez em quando saía para caminhar e então quando me vim informar acerca do Programa ouvi dizer que tínhamos ginástica e principalmente por causa da ginástica.” (E4)</p> <p>“ (...) pois precisava de me mexer e não ficar parada em casa.(E4)</p> <p>“Depois de me reformar, tinha que ocupar o tempo e queria conviver e conhecer pessoas diferentes.” (E5)</p> <p>“ (...) vou ao meu ritmo, deixo-me estar, pois persistência e gosto para aprender não me faltam.” (E5)</p> <p>“ (...) venho para conversar e conviver com os meus colegas e também para fazer o meu exercício físico diário.” (E5)</p>
		Atividades que mais gosta	<p>“Das atividades gosto delas todas, mas gosto mais daquelas que põem as pessoas mais bem-dispostas. A dança, acho que essa para mim é a mais conseguida dentro do programa. Quer dizer, onde as pessoas convivem mais e divertem-se mais. Não é nas aulas que nos vamos divertir.” (E1)</p> <p>“ (...) para fazer a atividade física.” (E1)</p> <p>“É da educação física, é lá onde há mais contactos, onde se junta mais gente, embora também goste das aulas de inglês.” (E2)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“A primeira curricular que tirei foi Photoshop. E depois pensei, vou para as curriculares que me dizem respeito, que eu gosto e que estejam mais viradas para a área que eu gosto.” (E3)</p> <p>“(…) gosto da ginástica, gosto do TIC, embora não tenha agora, gosto do inglês (...) Mas quer a ginástica, a dança; eu agora não tenho vindo mas a minha mulher já me tem farto de convidar, pois ela vem à dança. Eu ainda frequentei algumas aulas e depois ... (pausa), pronto a dança e a ginástica para mim são aquelas mais gosto” (E3)</p> <p>“(…) faço 2 vezes por semana as aulas da atividade física (...)” (E3)</p> <p>“(…) gosto das aulas de ginástica, gosto das aulas de TIC (...)” (E4)</p> <p>“(…) gosto mais da ginástica (risos), gosto também dos computadores (...)” (E4)</p> <p>“Só frequento a atividade física, a ginástica, como eu lhe chamo.” (E4)</p> <p>“Gosto muito da ginástica e da dança.” (E5)</p>



CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			“ (...) frequento as aulas da atividade física, que são bastantes animadas. O grupo é muito bom e o professor também puxa por nós e é muito simpático. A dança, apesar de eu gostar muito, não frequento pois o tempo não dá para todas as atividades!” (E5)
	Mudanças	Positivas para a Memória	<p>“ (...) penso que a minha memória não piorou!” (E1)</p> <p>“E o 60+ tem ajudado muito para que o nosso cérebro e a nossa atividade não deixem que as nossas células fiquem paradas. É claro que quando nós andamos à procura disto e daquilo, esta engrenagem é que faz com que as nossas células não morram.” (E3)</p> <p>“ (...) não podemos aprender grande coisa porque para nós é muita coisa e porque o nosso cérebro já não é como antigamente, mas é uma descoberta de muitas coisas que nós não imaginávamos.” (E4)</p> <p>“Mas acho que estou melhor sem dúvida do que se estivesse em casa de manhã à noite a ver televisão e não saísse e convivesse com as pessoas. Mas se calhar ainda não me apercebi disto! De certeza que devo estar melhor!” (E4)</p>
			<p>“ (...) muito muito, principalmente a oralidade. “ (E1)</p> <p>“ (...) por exemplo eu estar agora a falar consigo. Aliás</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Positivas para manter ou ter novas Competências/Capacidades	<p>eu não conseguia encarar e se eu soubesse que estava a ser gravado eu dizia logo que não. Sou tímido... Depois, como conhecemos pessoas novas, com mentalidades novas é tudo novidade, pronto nós aprendemos uns com os outros. E os hábitos também. Sei que tenho os meus horários a cumprir aqui dentro. Sou uma pessoa ... (pausa), se não fosse a atividade física, não me levantava antes das 11 horas da manhã. E agora levanto-me todos os dias às 8 horas da manhã.” (E1)</p> <p>“ (...) para já canso-me menos e também a gente aprende a conviver mais com as pessoas. Apesar de eu não ter grandes problemas em conviver, a gente aprende e aprende-se muito com os jovens.” (E2)</p> <p>“Algumas das cadeiras curriculares que eu fiz, como por exemplo o Photoshop, eu não conseguia fazer se não estivesse cá no Programa e por exemplo outras cadeira que eu frequentei de desenho técnico, também fiquei com umas luzes. Isso sim melhorou.” (E3)</p> <p>“(...) a agilidade. Quando estou a brincar mexo-me mais (...)” (E3)</p> <p>“ (...) fiquei assim uma pessoa mais aberta, sou capaz de sair de uma aula a dançar, coisa que não era capaz e apesar de nós lá em (...) sermos umas pessoas abertas a nossa geração era um bocado acanhada, a educação era muito rígida (...). Mas depois de eu ter chegado cá,</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>perdi mesmo foi a vergonha, saio a dançar com os colegas.” (E4)</p> <p>“Sinto-me outra pessoa, mais extrovertida, já o era mas agora sinto-me mais. Sou uma pessoa mais aberta, de me dar mais (...) melhorei a capacidade de mexer no computador, antes trabalhava com ele mas agora consigo fazer muito mais coisas desde que frequento o Programa.” (E4)</p> <p>“ (...) a capacidade de mexer nos computadores, ser extrovertida e a agilidade física. Esta, sem dúvida. “ (E4)</p> <p>“Veja lá que até aprendi a dançar danças de salão! Bem, ... (pausa) quer dizer, a dar uns passos de dança, pois não sou nenhuma bailarina, mas contrariando o ditado de que “burro velho não aprende línguas”, até aprendi alguma coisa!” (E5)</p> <p>“ (...) desde que frequento o 60+, sinto-me muito melhor, se é que eu posso dizer, com mais saúde, não me canso tanto. Tenho sentido melhorias a nível físico e a nível psíquico estamos mais distraídos.” (E5)</p>
			<p>“ (...) temos que ter conhecimento durante a nossa vivência. Mas aprende-se sempre.” (E1)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Positivas para a Saúde	<p>“ (...) para quem não fazia nada... (pausa) E há 2 anos tinha 114 quilos, hoje tenho 87 / 88 quilos. Por isso a atividade física para mim é obrigatória.” (E1)</p> <p>“ (...) faço muitas caminhadas” (E1)</p> <p>“Eles dão-nos a informação e eu tenho que ter cuidado. Há sempre qualquer coisa que fica. Sim posso dizer que mudei um bocadinho, como tenho diabetes e como facilmente engordo...” (E1)</p> <p>“ (...) sinto-me mais ativa, isso foi muito importante para mim, foi muito bom. Quando saio com o meu marido e quero acelerar e ele já me tem dito: “ desta fulana desde que anda na atividade física não há quem a acompanhe” (risos). E dinâmica, vamos fazendo isto e aquilo, mesmo na agricultura. (...), gosto de mexer, gosto e não gosto de estar parada (...) “(E2)</p> <p>“ (...) nos seminários de saúde aprende-se sempre, ficamos com uma cultura.” (E2)</p> <p>“ (...) melhorou e bem, pois se não andasse aqui já estava meia trôpega. Por isso venho sempre às aulas da atividade física.” (E2)</p> <p>“No ano passado fizemos caminhadas duas vezes por semana, este ano já foram às caminhadas, mas foi à 6<sup>a</sup> feira e eu já não estava.” (E2)</p> <p>“ (...) eu acho que me canso menos. Tenho mais energia desde que ando na atividade física. E se eu já gostava de sair, agora muito mais com esta energia! (risos) Eu não me considero velha (risos).” (E2)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“ (...) a minha mulher tem aplicado, por exemplo na alimentação, os cuidados a ter, por causa dos diabetes e da hipertensão, já coloca muito pouco sal na comida!” (E3)</p> <p>“ (...) melhorei muito a minha atividade física. Já não fico velho jarreta, mexo-me mais e acho que é importante para mim. As aulas ajudam-nos a ter mais energia (...)” (E3)</p> <p>“ (...) desde que frequento o 60+ tenho participado mais quer em atividade física quer em caminhadas com a minha esposa.” (E3)</p> <p>“ (...) ela tem cuidado com o sal e também com os açúcares (...)” (E3)</p> <p>“ (...) se for sempre pelo que a ela diz, não bebia vinho à refeição, não comia carnes gordas, não comia isto e não comia aquilo e eu até hoje, felizmente, fui habituado a este tipo de alimentação desde pequeno e as minhas análises estão muito boas.” (E3)</p> <p>“Como vou ao médico de família e faço as análises que estão bem, assim como faço também a minha ginástica, a minha saúde está boa! (risos) Não quer dizer que quando abuso, depois faça uma alimentação mais regrada!” (E3)</p> <p>“ (...) só se for um bocado mais de ginástica, mais movimentos, aí sim, melhorei bastante.” (E3)</p> <p>“ (...) estou-me a sentir muito bem fisicamente. E</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>quando envelhecemos ficamos muito parados muito pesados, com uma dor aqui outra acolá e desde que eu estou aqui sinto que mudei e estou muito bem (...)” (E4)</p> <p>“ (...) caminhadas, sempre. Para além das que faço com o 60+ também quando estou de férias saio para fazer as caminhadas.” (E4)</p> <p>“ (...) com os seminários reforcei algumas ideias que tinha sobre a alimentação equilibrada.” (E4)</p> <p>“A ginástica permitiu-me que mexesse mais e assim posso correr atrás das minhas netas e dançar com elas.” (E4)</p> <p>“ (...) a minha agilidade física, por assim dizer mudou muito.” (E4)</p> <p>“ (...) estes seminários sobre a saúde serviram para recordar o que temos de fazer, porque por vezes abusamos e dizemos:” é só hoje, amanhã já vai ser diferente, já não como isto”. Por outro lado lembro: “ah ouvi dizer que isto assim, assim e deve-se fazer pois com o tempo melhora a nossa saúde”.” (E5)</p> <p>“ (...) verifico uma ótima melhoria em termos de mobilidade. E as pessoas amigas e de família admiram-se muito por eu não me cansar, com os meus 68 anos, por exemplo, ao subir escadas e aguentar bem a andar nas caminhadas.” (E5)</p> <p>“Agora com os colegas do 60+ fazemos caminhadas pelo menos 3 vezes por semana e somos um incentivo de uns para os outros.” (E5)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“Em parte sim, fui mudando os hábitos alimentares gradualmente e, por outro lado atualizando a informação, pois estes seminários de saúde são dados por profissionais de saúde.” (E5)</p> <p>“A nível físico, sem dúvida, fazer determinados movimentos, o não me cansar (...)” (E5)</p> <p>“ (...) estou mais ágil. Também, acho que o 60+ ajuda-me a passar momentos divertidos nesta fase da minha vida, com mais alegria, pois todos aqui somos uma família.” (E5)</p>
		Autonomia e independência na utilização do computador	<p>“ (...) uso com muita frequência o correio eletrónico para combinar os passeios ou outras informações sobre os protocolos que consegui para o 60+. Também para as informações sobre as nossas matrículas.” (E1)</p> <p>“ (...) quando quero pesquisar alguma coisa que me interesse vou ao Google. Agora sei trabalhar com a fotografia, Photoshop.” (E1)</p> <p>“ (...) apesar de serem pequenos, os meus netos, eles querem que eu jogue com eles no computador e eu não sabia nada de computadores.” (E1)</p> <p>“ (...) eu vim, pois eu também não tinha computador (...). Era só o que eu fazia aqui na escola, chegava e depois na próxima semana já não sabia como se faziam as coisas. (...) quer treino e eu não treinava “ (E2)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“ (...) através do correio eletrónico, no computador. Perguntamos como é que estão a correr as férias, se há locais que estamos a conhecer para combinarmos uma saída com o 60+, (...)” (E3)</p> <p>“ (...) sabemos as novidades do Programa pelo correio electrónico. Ou seja se há palestras, seminários temáticos ou mesmo as excursões.” (E3)</p> <p>“ (...) com o meu filho e nora falamos através do skype (...)” (E3)</p> <p>“ (...) como funcionária de um banco, nós tínhamos informática, mas trabalhávamos com os computadores, mas são com programas que os bancos compram e nós só aprendemos lá, pronto, podemos ir a aulas, mas são aulas assim para aprender o básico. Mas cá estamos a aprender no fundo como é que os PC's funcionam, outras ferramentas, e para nós é muito bom, depois hoje nós temos mais tempos livres e temos menos capacidades pois estamos a envelhecer.” (E4)</p> <p>“Quando temos que nos inscrever nos passeios, recorro ao meu email.” (E4)</p> <p>“ (...) foi nas aulas de TIC que comecei a ter email. Quando trabalhava usava pouco as novas tecnologias e depois decidi vir para o 60+, também para aprender. Agora de vez em quando envio umas mensagens aos</p>



CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>meus netos.” (E5)</p> <p>“ (...) vou mais ao Google, quando quero pesquisar por exemplo o tempo que vai fazer ou uma receita que não tenho ali à mão (...)” (E5)</p> <p>“Com os meus netos mais velhos já envio correio eletrónico para eles mas só a perguntar como estão, como correu a escola, enfim, essas coisas ...” (E5)</p>
Avaliação global do Programa IPL 60+	Pertinência	Acesso a informação	<p>“É bom para dar a conhecer este tipo de programa e o apoio que damos aos nossos colegas.” (E1)</p> <p>“Foi só naquele sentido de (...) continuar com o convívio e de continuar a conversar.” (E3)</p> <p>“ (...) acho que dá a conhecer a outras pessoas este tipo de Programas. Há muita gente que não conhece.” (E3)</p> <p>“Acho que deve haver muitas pessoas em casa só a verem televisão, se tivessem conhecimento do 60+, se calhar tinham outra postura perante as situações da vida.” (E4)</p> <p>“Isto não é uma atividade de envelhecimento é de aprendizagem e de sociabilidade.” (E5)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Enriquecimento da rede de relações	<p>“Eu dou-me bem com todos, desde os professores, colegas, o segurança, a senhora da limpeza e até mesmo com os jovens. Dou-me bem com toda a gente.” (E1)</p> <p>“Dou o exemplo das minhas filhas, aliás eu também sou um jovem. E quando estou ao pé deles penso que tenho a idade deles e não me estou a ver ao espelho nessa altura.” (E1)</p> <p>“ (...) fiz muitos amigos desde que entrei para o 60+.” (E1)</p> <p>“ (...) ainda agora estivemos com um grupo de jovens chineses e fomos lhes mostrar o castelo. A professora de História também foi.” (E1)</p> <p>“Quando temos atividades, passeios, encontros.”(E1)</p> <p>“ (...) se não for o ambiente da escola, eu não tenho grandes amizades (...)” (E2)</p> <p>“Gostei dos professores, dos jovens que tiveram aulas comigo e que ainda hoje são meus amigos. Ainda nos cumprimentamos hoje aí.” (E2)</p> <p>“Sou amiga da professora de Inglês do ano passado e deste ano, mas cumprimento os outros professores.” (E2)</p> <p>“Cumprimento os professores e aqueles que não tenho contacto, digo bom dia a toda a gente.” (E2)</p> <p>“Dou-me bem com todos, é uma família. Sim com os colegas é tudo!” (E2)</p> <p>“ (...) também gosto muito destas senhoras que andam aqui na limpeza, esta daqui cumprimento-a sempre e ela tem sempre uma palavrinha.” (E2)</p> <p>“Com os jovens eu tenho mais relação com aqueles com quem tive aulas. (Risos) Com aqueles que eu já tive aulas é mais cumprimento (...) Ficaram como me-”</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
	Limitações	Limitações económicas	<p>“O meu apelo vai para aliviarem o pagamento das propinas, especialmente com esta crise.” (E1)</p> <p>“ (...) estamos a passar uma fase muito má, com esta crise e estou convencido, como tenho estado no programa como já disse desde há 3 anos. Este é o pior semestre que nós temos relativamente às inscrições. Pagamos 60 euros de propinas, 6 euros mensais, o que faz nos 10 meses 60 euros. Depois é 5 euros por cada disciplina.” (E1)</p> <p>“A curricular acho que devia ser facultativa, pois a gente não pode ir a todas, pois ao fim ou cabo, parecendo que não, 12 euros por mês de propina mais 5 euros por cadeira, ah, acaba por ser um pouco dispendioso. E o problema, penso que está um pouco aí. E há muita gente que saiu daqui por causa disso. “ (E3)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
	Mais-valias	Participação social	<p>“Se as pessoas virem que estão a pagar os 60 euros e estão aqui a frequentar a ESECS, ou seja o IPL no seu todo, dá muito, muito mais. E eu que lhe diga (...)” (E1)</p> <p>“A pessoa aqui, pode sentir ... (pausa), pode dar uma volta à vida. Aliás tenho aqui alguns colegas que lhes faz muito bem pois são pessoas um bocadinho complicadas, com vidas complicadas e que vêm para aqui e nós damos-lhes um certo apoio psicológico, para conversar e temos tido um bocadinho este papel de apoiar as pessoas. Isto é uma mais-valia para alguns alunos. Estou-me a lembrar de meia dúzia deles que vieram com problemas lá de fora e aqui sentem-se muito bem.” (E1)</p> <p>“Aqui no 60+ as pessoas são todas iguais, não há grupinhos, nunca me senti ... (pausa) porque aquela tem um curso superior e eu não, não há diferenças (...)” (E2)</p> <p>“ (...) o Programa ajuda-nos sempre neste aspeto, quer nós termos uma visão mais alargada quer depois em colaboração uns com os outros, quando dizem: “ surgiu-me isto, surgiu-me aquilo” e portanto, acabamos sempre de acordo com as dificuldades que nos aparecem, quer individualmente, quer em grupo ou em conjunto, facilitar o objetivo que pretendemos.” (E3)</p> <p>“Acho que o Programa deve continuar (...)” (E3)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>“ (...) tiveram uma ideia muito feliz, a disposição das pessoas da nossa idade, pelo convívio que é muito bom, muito bom, mesmo! Fazemos muitos amigos que eu acho que é saudável, não estamos isolados e que eu acho que é para toda a vida, nesta idade e depois mantemo-nos ativos mentalmente e corporalmente também (risos).” (E4)</p> <p>“Como é mesmo bom já cá ando há 3 anos no 60+.” (E4)</p> <p>“ (...) não sabia o que ia ser o Programa, mas depois constatei (...) estamos aqui no relax. Estamos cá para nos divertir, para fazer amigos e conviver, para manter a nossa cabeça sã, e aprendemos o que podemos, (...) olhe é tão bom que não temos preocupações! “ (E4)</p> <p>“Acima de tudo o convívio, somos uma família.” (E4)</p> <p>“ (...) é aqui na escola que convivo mais com os meus colegas do Programa.” (E4)</p> <p>“O programa é muito bom, pois trocamos saberes, experiências boas e menos boas e, dessa partilha, por vezes resultam soluções para alguns problemas.” (E5)</p> <p>“ (...) o programa só trouxe vantagens pois criei novos laços de amizade, substituindo, em parte, os que cortámos ao deixar a profissão, ... (pausa)” (E5)</p> <p>“ (...) é importante a (...) estudar este programa e dá-lo a conhecer pois o exercício físico é essencial para nos mantermos saudáveis e nem sempre as pessoas, sobretudo na nossa idade, se dispõem a fazê-lo. Por</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
			<p>outro lado, o convívio ajudamos no campo psicológico e na minha opinião, acho que é uma terapia relaxante, entre aspas.” (E5)</p> <p>“ (...) existem no 60+ várias atividades para o convívio. Qualquer data serve de pretexto para um convívio, desde um magusto, um piquenique, o chá semanal, enfim, um sem-número de encontro entre amigos, onde todos querem dar e partilhar um pouco e onde existe um clima de verdadeira amizade.” (E5)</p>

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	INDICADORES	UNIDADES DE REGISTO
		Solidariedade entre gerações fora do contexto familiar	<p>“ (...) é um bom programa e também aqui me dão a oportunidade de estar junto com os jovens.” (E1)</p> <p>“ (...) eu até acho que as curriculares e o contacto com os jovens, também é saudável, é saudável para nós. E também é bom para eles, aprenderem com os velhos.” (E2)</p> <p>“Eu acho que o 60+ é uma coisa ótima, porque há mais contacto, novos contactos e as pessoas como tem mais idade há mais necessidade de convívio. Portanto eu acho que aqui há uma amizade sã. (...) somos todos iguais. O Programa 60+ é um programa saudável.” (E2)</p> <p>“ (...) é bom para vocês jovens perceberem que nós velhos, não paramos no tempo, gostamos de conviver e de nos mexermos.” (E2)</p> <p>“ (...) acho que o 60+ é um bom Programa (...)” (E3)</p> <p>“ (...) acho positivo esta relação dos jovens, pois estão aqui a atender os velhos jarretas (risos), e a união e o convívio saudáveis, que temos.” (E3)</p> <p>“É bom voltar aos bancos da escola, agora como aluna e partilhar ideias com os jovens.” (E5)</p> <p>“ (...) o convívio com os jovens é muito bom pelo facto da partilha. Nas aulas damos a nossa opinião e também ouvimos os pontos de vista deles.” (E5)</p> <p>“ (...) trocamos experiências e por outro lado temos contacto com os jovens.” (E5)</p>